クックブック **料　理　編**

ウォーターオーブン 家庭用

形名 AX-GX1（エーエックス ジーエックス）

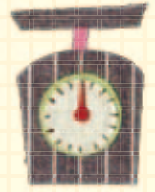
HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK

シャープ株式会社

本　　　　　社　〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
AX-GX1シリーズ
TCADCB037WRRZ 10HT ⓉⒽ ②

料理編もくじ

まず、6 ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。

入門メニュー

●【自動メニュー】9メニュー 【掲載】12メニュー

ヘルシオを上手にお使いいただくためにヘルシオの特長を生かした、
基本のお料理を入門メニューとして、くわしくご紹介します。

◆カタログなどに記載の自動メニュー数136メニューとは、自動加熱あたため（サックリあたため、しっとりあたため、スポットスチーム、解凍、牛乳・酒のかんの計6メニュー）と、もくじのメニュー名に丸印が付いている130メニューとを合わせた数です。
◆料理編掲載メニュー数232メニューとは、手作りのセットメニュー数を個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

焼き物・フライ

●【自動メニュー】45メニュー　【掲載】71メニュー

ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

●【自動メニュー】20メニュー　【掲載】42メニュー

ページ

セットメニュー

●【自動メニュー】37メニュー　【掲載】60メニュー

ページ

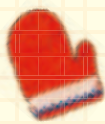
お菓子・パン

●【自動メニュー】19メニュー　【掲載】47メニュー

さくいん

50音順で、主な材料の区分もわかるさくいんです。

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です。

料理編の料理をお作りになる前に

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※文部科学省「五訂増補 日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力:今木雅英教授・矢澤彩香准教授）にて監修した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。

※☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

※健康セットメニューの目安カロリーと塩分は、料理研究家髙城順子先生の監修です。（カロリーダウンメニューのカロリーは除く）

※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

●**付属品の組み合わせ**

角皿上段

角皿下段

角皿上段
角皿下段

角皿・アミ
上段

角皿・アミ
下段

角皿上段
おかずは庫内中央

角皿・アミ
上段
角皿下段

角皿上段
角皿・アミ
下段

上段
2枚の角皿を重ねる

付属品は入れません

お料理写真について

●盛りつけ例です。

●食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

カロリーダウン ／ 減塩 ／ ビタミン保存 メニューを表しています。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉……2枚（500g）
たれ
しょうゆ……大さじ3
みりん……大さじ2
酒……大さじ1
砂糖……小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約25分

5 4を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き（分量を合わせる）
回転つまみを回して「20-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル（予熱無）で約25分（2人分は約21分）

材　料

●**分量**
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●**計量**

①1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。
※1mL=1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンなどを使ってください。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。

●人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。

●メニューにより、∨（弱め）、∧（強め）を押すものがあります。

●*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

水タンクの水位

水を使うメニューです。

●水を使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

作り方文章中のことば

●**手動でするときは**
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と**手動でするときは**の内容が異なることがあります。

※**手動でするときは**の記載のないメニューは、手動では難しいため、**加熱時間の目安**を記載しています。

●**手動加熱**
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 20 鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までのおおまかな時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約26分

いつものメニューが揚げずに作れて、
うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。

カロリーダウン

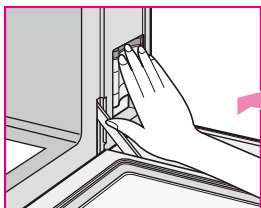
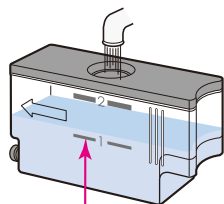
から揚げ（鶏もも肉）

材料（4人分）　294kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉		2枚（500g）
A	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）		適量

*2人分も自動でできます。

骨付き（手羽元）のから揚げは、33ページをご覧ください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

水タンクをセットする
（奥までしっかり押し込む）

水位1以上の水を入れる
●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
<ポイント>小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
<ポイント>3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりません。

5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

6 5を上段に入れる。

※スタート後、30秒間は仕上がりキーで仕上がりの調節ができます

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約26分（2人分は約21分）

写真のように焼き野菜とトマトソースも同時に作る方法を33ページでご紹介しています。

焼き上げ　角皿・上段　角皿・アミ・下段

目安時間　約30分

揚げ油も炒め油も
一切使わずに作れるヘルシーな
中華です。

カロリーダウン

酢豚

材料（4人分）　386kcal☆　塩分2.8g　mL=cc

	材料	分量
	豚もも肉（かたまり）	300g
	しょうゆ、みりん	各小さじ2
	片栗粉	大さじ2
	玉ねぎ	1個（200g）
A	たけのこの水煮	60g
A	パプリカ	1/3個（60g）
A	ピーマン	2個
A	パイナップル（缶詰・スライス）	2枚
A	干ししいたけ（水でもどす）	2枚
B	干ししいたけのもどし汁 （足りないときは水を加える）	100mL
B	砂糖	大さじ5
B	しょうゆ、酢、トマトケチャップ	各大さじ3
B	酒	大さじ2
B	片栗粉	大さじ1 1/2
B	鶏がらスープの素	小さじ2
	アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
※7ページのから揚げ（鶏もも肉）参照。

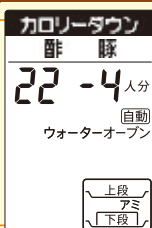
2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。

5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。

6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。

7 6を上段に入れ、4を下段に入れる。

手動でするときは:39ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕の250℃で約30分（2人分は約25分）

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。
いろいろアレンジして野菜をたっぷり召し上がれ。

蒸し 上段 角皿・アミ
目安時間 約10分

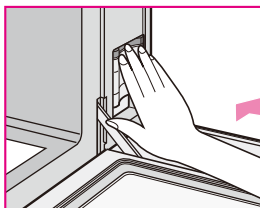
ビタミン保存

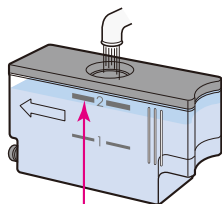
ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料（4人分）　137kcal　塩分0.7g

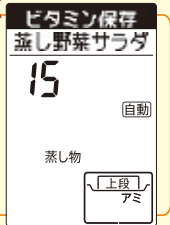
ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ（すりおろす）	1/4個（50g）
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

＊2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

水タンクをセットする
（奥までしっかり押し込む）

水位2まで水を入れる
●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

3 2を**上段**に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約10分

4 加熱後、うずら卵は流水につけ、充分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

蒸し 上段 角皿·アミ

ゆで卵

材料　141kcal（2個）塩分0.4g

卵（冷蔵のもの）……M4個

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※9ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。

2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
上段に入れる。

次の操作をする

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

バリエーション

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ご注意
ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※9ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。

2 角皿に調理網をのせ、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを調理網にのせる。

冷凍ごはん（150~200g）
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

3 2を**上段**に入れる。
手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 16~17分 → スタート

4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら左記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や形、大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約40分

焼きいも

材料（4人分）　297kcal　塩分0g

さつまいも（直径5cm以下のもの）
……………………………………………4本（1本250g）

＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
※7ページの**から揚げ（鶏もも肉）**参照。

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
<ポイント>皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

3 角皿にいもを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約40分

バリエーション

ベイクドポテト

材料（4人分）　103kcal　塩分0g

じゃがいも……………………………………4個（1個150g）

＊1～4個まで自動でできます。

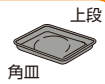
1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 じゃがいもは洗って水気をふく。

3 角皿にいもを並べる。

4 3を**上段**に入れる。**焼きいも**と同じようにするが、スタートを押して**30秒以内**に仕上がりキーの∧（強め）を押す。

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約45分

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

マカロニグラタン

材料（4人分）　402kcal　塩分1.3g

	ホワイトソース	2カップ分
	（91ページを参照して作る）	
	マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）	80g
A	えび（殻、尾、背ワタを取る）	200g
A	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
A	マッシュルーム（缶詰・スライス）	50g
A	白ワイン	大さじ2
A	バター	20g
	塩、こしょう	各少々
	ピザ用チーズ	80g
	パセリ（刻む）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、**上段**に入れる。

※グラタンは、水タンクは使いません。（水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っていても、支障ありません。）

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約26分（2人分は約24分）

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に 仕上がりキー の ∧（強め）を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、（角皿は入れません）35 レンジ の 600W で人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、**上段**と**下段**に入れます。38 グリル〔予熱無〕で約35分に合わせて、様子を見ながら焼いてください。
  焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日により、仕上がりが異なることがありますので様子を見ながら加熱してください。
  ※自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

蒸し 上段 角皿 目安時間 約25分

スパゲティ&ソース

材料(2人分)　mL=cc

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6㎜のもの)	200g
水	300mL
サラダ油	小さじ2
塩	適量
スパゲティソース(1〜2人分用)(缶詰または、レトルト)	1缶または1袋(290g)

＊4人分も自動でできます。
4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※ 9 ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。

2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6㎝)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。

4 3を上段に入れる。

次の操作をする

回して

34 スパゲティ&ソース〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「34-2人分」にします
に合わせる

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、30秒間は 仕上がりキー で
仕上がりの調節ができます。

※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は延長してください。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約25分(4人分は約27分)

5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

バリエーション

ナポリタン(2人分のみ自動でできます)

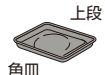
材料(2人分)　768kcal　塩分4.6g　mL=cc

	スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6㎜のもの)	200g
	水	300mL
	サラダ油	小さじ2
	塩	適量
A	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
	ピーマン(細切り)	3個
	ベーコン(細切り)	4枚
	サラダ油	大さじ1 1/2
	トマトケチャップ	120mL
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

1 スパゲティ&ソース(左記)の1〜2と同じようにする。

2 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに角皿にのせ、横にスパゲティの容器をのせる。

3 スパゲティ&ソースの4と同じようにする。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。

茶わん蒸し

材料（4人分）　112kcal　塩分1.7g

干ししいたけ（水でもどす）……2枚
A
- 干ししいたけのもどし汁……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……大さじ1

ささ身……100g
酒、薄口しょうゆ……各少々
えび……4尾
かまぼこ……4切れ
ぎんなん（缶詰）……8粒
卵液
- 卵……M2個
- だし汁……2カップ
- 塩……少々
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- みりん……小さじ2

みつ葉……適量

＊1～4人分まで自動でできます。

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

2 水タンクに水を入れる。水位2まで
※ 9 ページの**ブロッコリー&アスパラのサラダ**参照。

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に**5**を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。

7 **6**を**上段**に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔弱〕で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。

蒸し 上段 角皿・アミ

赤飯

材料（米2カップ分）　345kcal（1/4量）
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……………………2カップ（340g）
あずき……………………50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）
……………………300mL

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※ 9 ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。

2 あずきを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 3を**上段**に入れる。

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

●赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。

バリエーション

山菜おこわ

材料（米2カップ分）　307kcal（1/4量）
塩分0.5g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……………………2カップ（340g）
水……………………280mL
山菜の水煮（正味）……………………60g
A ┌薄口しょうゆ……………………大さじ1/2
　 └塩……………………少々

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 洗ったもち米と水を金属製バット（赤飯参照）に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 赤飯（左記）の4〜5と同じようにする。

料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあってこそ。
ヘルシオで素材の持ち味、良さを生かした、
おいしくて栄養バランスの取れた
家庭料理のレパートリーを広げてください。

監修：爲後 喜光
Yoshimitsu Tamego
辻学園グループの顧問。テレビ出演、新聞、講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。

「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。（水は、水を使う加熱です）

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー 水

（例）鶏の照り焼き、スペアリブ

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

（例）焼きいも

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

（例）グラタン

- グリル加熱を使います。（水は使いません）

おさえておきたいコツとポイント

→ **手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。**

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱（水は使いません）をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

→ **角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。**

アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

おすすめメニュー

鶏のねぎみそ焼き（17ページ）

- 過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

肉の油抜き（24ページ）

- 過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

*2人分も自動でできます。

焼き上げ：上段　角皿・アミ
目安時間：約25分

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5. 4を**上段**に入れる。

20 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約25分（2人分は約21分）

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料（4人分）　355kcal☆　塩分2.5g

鶏もも肉		2枚（500g）
A	みそ	大さじ4
	ごま油	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	白ねぎ（みじん切り）	大さじ2
	にんにく（みじん切り）	小さじ1
	七味とうがらし	少々
	しょうが汁	少々
じゃがいも		1個（150g）
塩、こしょう		各適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
4 3の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
5 4を**上段**に入れる。

20 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約25分（2人分は約21分）

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料（4人分）　266kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉		2枚（500g）
白ねぎ		6cm
赤とうがらし（種を取る）		2本
A	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ4
七味とうがらし		適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
3 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
6 5を**上段**に入れる。

20 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約25分（2人分は約21分）

7 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

焼きとり

材料（8本・4人分）　293kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉		2枚（400g）
白ねぎ		2本
たれ	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ3
	酒	大さじ1 1/2
	砂糖	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
竹串		

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
5 4を**上段**に入れる。

20 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約25分（2人分は約21分）

カロリーダウン

手羽先の黒酢焼き

材料（4人分）　248kcal☆　塩分2.8g

鶏手羽先……12本（720g）
たれ
　黒酢、しょうゆ、砂糖……各大さじ4

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。
3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
5 4を**上段**に入れる。

20　鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**
→

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分（2人分は約24分）

<アドバイス>
鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

カロリーダウン

タンドリーチキン

材料（4人分）　233kcal☆　塩分3.2g

鶏手羽元……12本（1本60g）
A ┌ 塩……小さじ1
　└ レモン汁……1/2個分
B ┌ プレーンヨーグルト……150g
　│ にんにく、しょうが（すりおろす）……各大さじ1/2
　│ カレー粉、ターメリック…各小さじ1 1/2
　│ 塩……小さじ1
　└ チリパウダー……小さじ1/2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
<アドバイス>
一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

20　鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**
→

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分（2人分は約24分）

カロリーダウン

手羽元の香り焼き

材料（4人分）　298kcal☆　塩分4.7g
mL=cc

鶏手羽元……12本（1本60g）
たれ
┌ しょうゆ……90mL
│ 砂糖……大さじ3
│ 酒……大さじ2
│ ごま油……大さじ1
└ 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

20　鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ **スタート**
→

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分（2人分は約24分）

カロリーダウン

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分)　341kcal☆　塩分0.4g

- 鶏もも肉……2枚(500g)
- 塩、こしょう……各適量
- トマト(1cm角に切る)……2個(300g)
- 青じそ(1cm角に切る)……10枚
- オリーブオイル……大さじ3
- にんにく(薄切り)……3かけ
- A 塩……小さじ2/3
- A レモン汁……大さじ3
- A こしょう……少々

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
3. 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
4. 3を**上段**に入れる。

   23 チキンステーキ(分量を合わせる)
   回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
   → **スタート**

   手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分(2人分は約25分)

5. 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
   <アドバイス>
   オリーブオイルの量は好みで調節してください。
6. 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

カロリーダウン

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分)　169kcal☆　塩分1.1g

- 鶏もも肉(皮なし)……2枚(500g)
- A 塩……小さじ1/2
- A 酒……大さじ1
- ゆず……1個
- 赤とうがらし……1本
- 塩……少々

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
3. ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
4. 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
5. 4を**上段**に入れる。

   23 チキンステーキ(分量を合わせる)
   回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
   → **スタート**

   手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分(2人分は約25分)

6. 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

カロリーダウン

チキンステーキ

材料(4人分)　315kcal☆　塩分1.8g

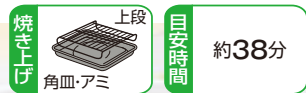
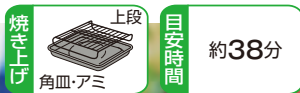
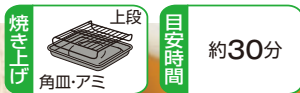
- 鶏もも肉……2枚(500g)
- 赤パプリカ……1個
- 黄パプリカ……1個
- 塩、黒こしょう……各少々
- A にんにく(薄切り)……1かけ
- A 好みのハーブ……大さじ1
- A オリーブオイル……大さじ2
- A 塩……小さじ1
- A 黒こしょう……少々

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
3. ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
4. 3の肉に塩、黒こしょうをふる。角皿に調理網をのせて皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
5. 4を**上段**に入れる。

   23 チキンステーキ(分量を合わせる)
   回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
   → **スタート**

   手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分(2人分は約25分)

6. 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

カロリーダウン

鶏のキムチ添え

材料（4人分）　268kcal☆　塩分0.6g

鶏もも肉……2枚（500g）
塩、こしょう……各少々
キムチ……40g
青ねぎ（小口切り）……適量
マヨネーズ……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。
3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
4 **3**を**上段**に入れる。

23 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分（2人分は約25分）

5 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

カロリーダウン

鶏のもも焼き（レモンガーリック）

材料（4人分）　270kcal☆　塩分0.3g

鶏骨付きもも肉……4本（1本200g）
塩、こしょう……各適量
A［レモン汁……大さじ1 1/3
A［にんにく（すりおろす）……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏のもも焼き（オレンジソース）の**2**と同じようにして**A**をよくすりこみ、**4**と同じようにする。
3 **2**を**上段**に入れる。

23 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ スタート
→
仕上がり ︿（強め）
※30秒以内に押す

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する（2人分は約35分）

カロリーダウン

鶏のもも焼き（オレンジソース）

材料（4人分）　349kcal☆　塩分0.8g

鶏骨付きもも肉……4本（1本200g）
塩、こしょう……各適量
オレンジソース
　マーマレード……140g
　バター……10g
　塩……小さじ1/3
　こしょう、ローズマリー……各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
3 オレンジソースの材料を合わせておく。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 **4**を**上段**に入れる。

23 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**23-4人分**」にします
→ スタート
→
仕上がり ︿（強め）
※30秒以内に押す

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する（2人分は約35分）

6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

<アドバイス>
オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

豆腐ハンバーグ

材料（4人分）　220kcal　塩分1.2g

材料	分量
もめん豆腐	1丁（300g）
玉ねぎ（みじん切り）	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A 溶き卵	M1/2個分
A こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

1 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
<ポイント>
水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）ハンバーグ（右記）の**1**と同じようにし、加熱時間は**約1分20秒**にする。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 ハンバーグ（右記）の**4**～**6**と同じ要領で生地を作り、成形する。

5 **4**を**上段**に入れる。
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 約26分 → スタート

6 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ハンバーグ

材料（4人分）　308kcal　塩分1.3g

材料	分量
玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A 溶き卵	M1/2個分
A こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分40秒 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 パン粉は牛乳でしめらせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**2**と**4**、**A**を加えて混ぜる。
<ポイント>
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9㎝の平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
<ポイント>
たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 **6**を**上段**に入れる。
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 約26分 → スタート

8 加熱後、好みのソースをかける。

バリエーション

ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

ご注意
ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個（皮をむいてそれぞれ6等分にする）にんじん80g（4～5㎝長さに切りそれぞれ8等分に切り、面取りする）をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵M4個（冷蔵のもの）は、1個ずつアルミホイルで包む。

3 **2**の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個をのせ、卵ものせて**上段**に入れる。

4 ハンバーグ（上記）の**7**と同じようにして加熱するが加熱時間は30～35分にする。

※卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

スペアリブの黒酢風味焼き

材料（4人分）　328kcal☆　塩分2.9g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）…600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 黒酢、酒……各大さじ2
- はちみつ……大さじ1
- にんにく（すりおろす）……1かけ
- 塩、こしょう……各少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 スペアリブ（右記）の2〜3と同じようにする。
3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 190℃ → 約35分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または**手動**で加熱を追加してください。

<アドバイス>
肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。

スペアリブ

材料（4人分）　329kcal☆　塩分1.6g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）…600g
たれ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1 1/2
- トマトケチャップ……大さじ1
- 砂糖、サラダ油……各大さじ1/2
- 玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
- にんにく（すりおろす）……1/2かけ
- しょうが（すりおろす）……10g

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 190℃ → 約35分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または**手動**で加熱を追加してください。

カロリーダウン
豚肉のしょうが焼き

材料（4人分）　395kcal☆　塩分2.1g

豚肉（しょうが焼き用）……400g
玉ねぎ（約3㎜の半月切り）…小2個（300g）
A
- しょうゆ、みりん、酒……各大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ2
- しょうが（すりおろす）……20g

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。（多少重なってもよい。）
3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
4 3を**上段**に入れ、2を**下段**に入れる。

21 豚肉のしょうが焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「21-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:39ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕の250℃で約26分（2人分は約22分）

5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料（4人分）　250kcal☆　塩分1.4g

- 豚もも肉（薄切り）……400g
- 白ねぎ……2本
- 塩、こしょう……各少々
- A［みそ、みりん、すりごま（白）…各大さじ2／砂糖……小さじ2

（梅味）Aを下記に変える。
- A［梅肉……40g／しょうゆ……小さじ2／白ごま……大さじ2

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
3. 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）の3と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
4. 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
5. 4を**上段**に入れる。

24 野菜の肉巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「24-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約25分（2人分は約23分）

カロリーダウン

野菜の肉巻き（大根とにんじん）

材料（4人分）　183kcal☆　塩分0.5g

- 豚もも肉（薄切り）……400g
- 大根、にんじん……各80g
- 塩、こしょう……各少々
- A［ポン酢しょうゆ……大さじ4／青ねぎ（小口切り）……小さじ2／みょうが（細切り）……1個／しょうが（すりおろす）……少々

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
3. 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
4. 3を**上段**に入れる。

24 野菜の肉巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「24-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約25分（2人分は約23分）

5. Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）

材料（4人分）　221kcal☆　塩分1.6g

- 豚もも肉（薄切り）……400g
- アスパラガス……8本
- にんじん……80g
- 塩、こしょう……各少々
- A［しょうゆ、みりん……各大さじ2／砂糖、水……各大さじ1

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
3. 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
4. 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
5. 4を**上段**に入れる。

24 野菜の肉巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「24-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約25分（2人分は約23分）

6. Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分10秒 → スタート

7. 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

焼き豚

材料（6人分）　186kcal　塩分1.5g

豚もも肉（かたまり）……………… 500g
たれ
- しょうゆ…………… 1/2カップ
- 砂糖、酒…………… 各大さじ3
- ねぎ（みじん切り）…………… 少々
- しょうが、にんにく（すりおろす）… 各少々

たこ糸

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

3 ビニール袋にたれと**2**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。（たれは残しておく）

5 **4**を**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 170℃ → 1時間～1時間5分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

8 耐熱容器に**4**で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分30秒 → スタート

9 加熱後、**7**にかける。

豚バラ肉のおろしがけ

材料（4人分）452kcal☆　塩分1.3g　mL=cc

豚バラ肉（かたまり）……600g（油抜き前）
大根……………………… 300g
- A 酢…………………… 90mL
- A 砂糖…………………… 小さじ4
- A ごま油………………… 小さじ2
- A 塩…………………… 小さじ2/3

青ねぎ（小口切り）…………… 大さじ4
しょうが（みじん切り）………… 小さじ1
塩、黒こしょう…………………… 各少々

1 肉の油抜き（右記）の**1**～**5**と同じようにして豚肉の油抜きをする。

2 水タンクに水を入れる。水位1以上

3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。

4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。

5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。

6 **5**を**上段**に入れる。

手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 15～16分 → スタート

7 加熱後、**3**のおろしだれをかける。

カロリーダウン

肉の油抜き

豚バラ肉（200g）　687kcal☆　塩分0.2g
鶏もも肉（125g）　224kcal☆　塩分0.1g

［できる種類と分量］
豚バラ肉（かたまり）…………… 250～800g
鶏もも肉………………… 1～3枚（1枚250g）

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 肉は5cm角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。

3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身（鶏もも肉は皮）を上にしてのせる。

4 **3**を**上段**に入れる。

27 肉の油抜き → スタート

※「**400g未満の豚バラ肉**」と「**鶏もも肉**」は加熱スタート後、30秒以内に 仕上がりキー の ∨（**弱め**）を押します。

手動でするときは:
- ●豚バラ肉かたまりの場合
  39ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕の190℃で約35分
- ●鶏もも肉の場合
  同じようにして190℃で約30分

お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。 また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

5 加熱後、肉を湯で洗う。

ローストビーフ

材料（6人分）　589kcal　塩分0.9g

- 牛ロース肉（かたまり）……800g
- 塩、こしょう……各少々
- グレービーソース
  - ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……1/2カップ
  - ブランデー……大さじ1/2
- A
  - ホースラディッシュ（すりおろす）…大さじ2 1/2
    ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
  - 生クリーム……大さじ2
  - 酢……大さじ1
  - 塩……少々
- たこ糸

1. 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2. 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
3. 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
4. **3**を**下段**に入れる。
   手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 45〜50分 → スタート
5. 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
   <ポイント>
   金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
6. 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
   手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート
7. 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて**A**を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

ローストチキン

材料（6人分）　312kcal　塩分1.1g

- 鶏……1羽（1.5kg）
- 塩、こしょう……各適量
- たこ糸、竹串

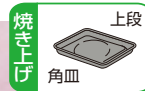
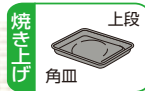
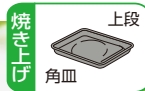
1. 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
2. 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
3. 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
4. **3**を**下段**に入れる。
   手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 55分〜1時間 → スタート
5. ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料（6人分）　260kcal☆　塩分1.6g　mL=cc

- 豚ロース肉（かたまり）……600g
- 塩……大さじ1/2
- こしょう……小さじ1
- マリネ液
  - オリーブオイル……50mL
  - ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……大さじ1 1/2
  - にんにく（みじん切り）……大さじ1
  - ローズマリー（みじん切り）……大さじ2
- たこ糸

1. 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
2. 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
3. ビニール袋にマリネ液と**2**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
4. 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）
5. **4**を**下段**に入れる。
   手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 170℃ → 1時間5分〜1時間10分 → スタート
6. 加熱後、庫内で約5分蒸らす。
7. 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
8. 耐熱容器に**4**で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
   手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約50秒 → スタート
9. 加熱後、**7**にかける。

<アドバイス>
- マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- 豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

焼きそば

材料（4人分）　463kcal　塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付きのもの）……4玉（600g）
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）… 150g
キャベツ（3cm角切り）……200g
ピーマン（細切り）……2個
もやし……1/2袋（100g）
にんじん（短冊切り）……50g
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿にアルミホイルを敷く。
3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。

4 3を**上段**に入れる。
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 約19分 → スタート

5 加熱後、混ぜる。

ドリア

材料（4人分）　493kcal　塩分1.4g

ホワイトソース……1カップ分
（91ページを参照して作る）
A
- 鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……50g
- 白ワイン……大さじ1

ごはん……250g
B
- トマトケチャップ……大さじ3
- 塩、こしょう……各少々

生クリーム……1/2カップ
ピザ用チーズ……80g

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約4分50秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
4 3を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。
5 グラタン〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**5-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約26分（2人分は約24分）

海の幸の豆乳グラタン

材料（4人分）　406kcal　塩分1.5g

ホワイトソース
- 豆乳（成分無調整）……2カップ
- 薄力粉、バター……各30g
- マスタード……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ（ひと口大に切る）……300g
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……100g
- ほたて貝柱（半分に切る）……4個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……60g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

ピザ用チーズ……80g
パセリ（刻む）……適量

*2人分も自動でできます。

1 91ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、加熱後、塩、こしょうとともに加える。
2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約4分50秒 → スタート

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
4 薄くバターをぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
5 4を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。
5 グラタン〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**5-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約26分（2人分は約24分）

6 加熱後、パセリを散らす。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（4人分）　約107kcal　塩分0.2g

かぼちゃ（1㎝角に切る）……300g
A ┌プレーンヨーグルト……80g
　│マヨネーズ……大さじ1
　└塩、こしょう……各少々
好みの野菜
オーブン用クッキングペーパー

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、かぼちゃを平たく入れる。
3 2を**上段**に入れる。

16 焼き野菜サラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「16-4人分」にします
→ スタート
→ （弱め）※30秒以内に押す

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約18分（2人分は約15分）

4 混ぜ合わせた**A**であえ、好みの野菜と合わせる。

ピンチョス

材料（4人分）　約148kcal　塩分0.7g

パプリカ
なす
かぼちゃ
小玉ねぎ
マッシュルーム
（合計で300gくらいにする）
塩、こしょう……各少々
オリーブオイル……適量
オリーブ、フランスパン（薄切り）……各適量
オーブン用クッキングペーパー

＊2人分も自動でできます。
●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5㎜厚さに切る。
3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、**2**、マッシュルームを平たく入れる。
4 3を**上段**に入れる。

16 焼き野菜サラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「16-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約20分（2人分は約17分）

5 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

焼き野菜サラダ

材料（4人分）　約101kcal
（ドレッシングAの場合）　塩分0.3g

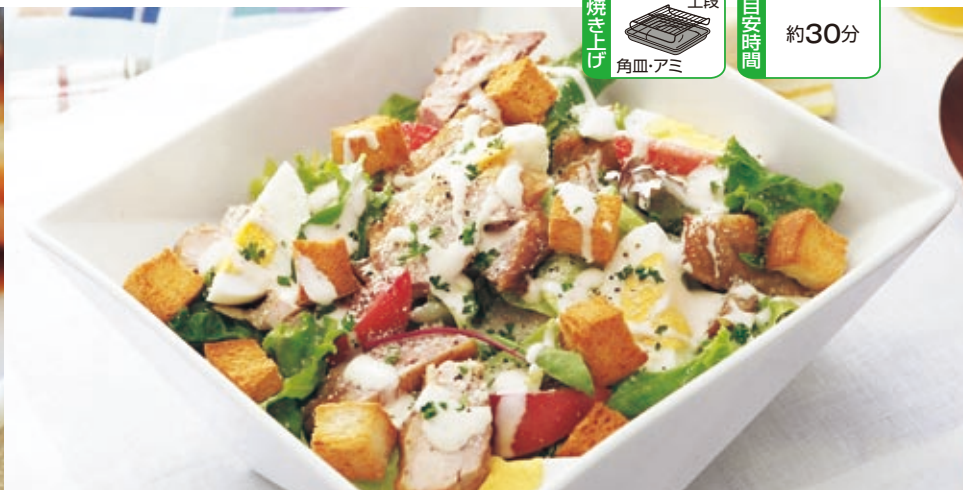
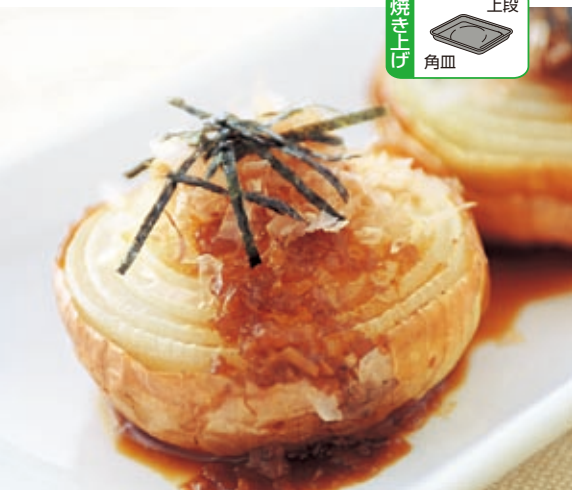
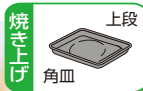
パプリカ（赤・黄）（2～3㎝の角切り）……100g
かぼちゃ（5㎜の厚さの薄切り）……80g
エリンギ（半分の長さの1㎝厚さ切り）……80g
ズッキーニ（7～8㎜の厚さの輪切り）……80g
ドレッシング**A**
┌マヨネーズ……大さじ2
│酢……大さじ1
│塩、粗びきこしょう……各少々
│生クリーム……大さじ1
│砂糖……大さじ1
└白ワイン（または水）……大さじ1
ドレッシング**B**
┌しょうゆ、酢、オリーブオイル……各小さじ2
└砂糖、粗びきこしょう……各少々
オーブン用クッキングペーパー

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、野菜を平たく入れる。
3 2を**上段**に入れる。

16 焼き野菜サラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「16-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約20分（2人分は約17分）

4 加熱後、合わせたドレッシング（**A**、**B**好みで）をかける。（写真は**A**をかけています。）

ベイクドオニオン

材料（4人分）　48kcal　塩分1.5g

玉ねぎ	2個（1個200g）
梅干し	2個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	1パック（3g）
刻みのり	適量

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3. 2を上段に入れる。
   手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 30～35分 → スタート
4. 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

カロリーダウン

シーザーサラダ

材料（4人分）　633kcal☆　塩分3.0g

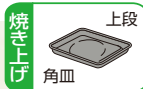
	鶏もも肉	2枚（500g）
A	レモン汁	大さじ1
A	にんにく（すりおろす）	大さじ1
A	好みのドライハーブ（バジル、タイムなど）	適量
A	塩、こしょう	各適量
	卵	4個
	食パン（5～6枚切り）	1枚
	レタス（ひと口大にちぎる）	200g
	プチトマト（半分に切る）	12個
B	フレンチドレッシング（市販のもの）	大さじ4
B	スキムミルク	大さじ4
	粉チーズ	大さじ4
	アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対しないでください。

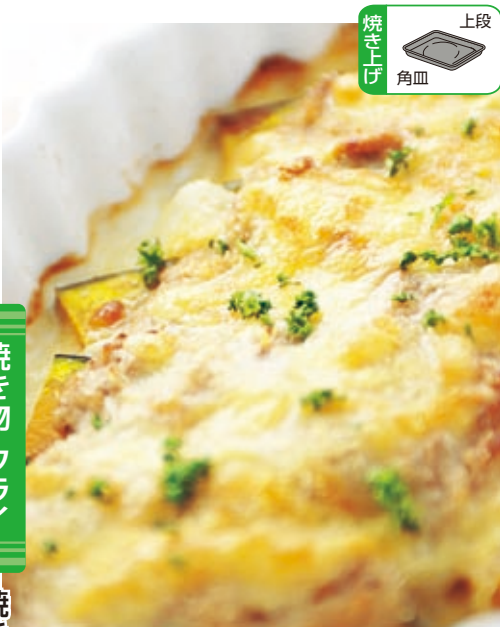
1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。ビニール袋にAと鶏肉を入れ、よくもみこむ。
3. 食パンは1.5cm角に切り、角皿の長さに合わせて作ったアルミホイル型に重ならないように入れる。
4. 角皿に調理網をのせ、2の肉を皮を上にして中央にのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、3の食パンを入れた型をのせる。
5. 4を上段に入れる。
   23 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「23-4人分」にします
   → スタート

   手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分（2人分は約25分）
6. 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン（クルトン）、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜたBをサラダにかけ、粉チーズをふる。
   ※きざみパセリを飾ってもよいでしょう。

ひとくち MEMO
●スキムミルクは様々な料理に混ぜることでくせもなく、カルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。

海の幸のホイル焼き

材料（4人分）　187kcal　塩分0.9g

A	白身魚（塩、こしょうする）	4切れ（1切れ80g）
A	ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）	4個（100g）
A	えび（殻と背ワタを取る）	大4尾（80g）
A	きぬさや（筋を取る）	20g
A	生しいたけ	4枚（80g）
	レモン（薄切り）	4枚
	酒	大さじ4
	ポン酢しょうゆ	適量
	アルミホイル（25cm角）	4枚

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
3. 角皿に2を並べ、上段に入れる。
   手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 19～21分 → スタート
4. 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

かぼちゃのチーズ焼き

材料（4人分）　327kcal　塩分0.8g
mL=cc

かぼちゃ	260g
玉ねぎ	60g
A ツナ缶	小2缶（160g）
A 生クリーム	90mL
A 塩、黒こしょう	各少々
ピザ用チーズ	50g
パン粉	大さじ1
パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 28〜30分 → スタート
5 加熱後、きざんだパセリを散らす。

じゃがいもの重ね焼き

材料（4人分）　116kcal　塩分0.6g

じゃがいも	2個（300g）
コンビーフ	1/2缶（50g）
にんにく	1かけ
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 じゃがいもは皮をむき5㎜厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 28〜30分 → スタート
6 加熱後、きざんだパセリを散らす。

じゃがいもときのこのグラタン

材料（4人分）　189kcal　塩分0.7g

じゃがいも	2個（300g）
ベーコン	3枚
まいたけ	1パック（100g）
A マヨネーズ	大さじ3
A 牛乳	大さじ1
A マスタード	小さじ1
A チューブ入りにんにく	少々
塩、こしょう	各少々
パン粉	大さじ1
パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの半月切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 28〜30分 → スタート
6 加熱後、きざんだパセリを散らす。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(は、水を使うメニューです)

《区別の目安》

減塩したいメニュー 水

(例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

●健康メニューの 28 塩ざけ・塩さば で加熱します。
●庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例)ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

●予熱なしで、グリル加熱を使います。
●たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

油を減らしたい切り身魚メニュー 水

(例)さばの塩焼き

●予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
●焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいコツとポイント

→ **手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。**
塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。(水は使いません)

→ **魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4〜5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。**

→ **角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。**
※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。
※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→ **このクックブックに載っていない魚を焼くときは**
「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

ワンポイントアドバイス

ふり塩の分量に対して2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。
この「砂糖入りの塩」は鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

減塩

塩さば

材料(4人分)
291kcal 塩分1.8g

塩さば
…4切れ(1切れ100g)

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
3 2を上段に入れる。

28 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「28-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で28〜29分(2人分は26〜27分)

減塩

塩ざけ

材料(4人分)
143kcal 塩分1.3g

塩ざけ
…4切れ(1切れ80g)

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
3 2を上段に入れる。

28 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「28-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∨(弱め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で24〜25分(2人分は22〜23分)

さばの塩焼き

材料(4人分)　192kcal　塩分1.9g

さば……4切れ(1切れ100g)
塩……適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱有〕 → スタート
4 角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば4を上段に入れる。回転つまみで16～18分に合わせてスタートを押す。

ぶりの照り焼き

材料(4人分)　241kcal　塩分2g

ぶり……4切れ(1切れ80g)
たれ
- しょうゆ……大さじ3
- みりん……大さじ2
- 酒……大さじ1

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
<ポイント>
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
2 角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
3 2を上段に入れる。
手動加熱 → 38 グリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 18～20分 → スタート

さわらのみそ漬けやたいのみそ漬け
4切(1切80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふきとります。

減塩

あじの開き

材料(4人分)　109kcal　塩分1.1g

あじの開き……4枚(1枚100g)

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
3 2を上段に入れる。
28 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「28-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で28～29分(2人分は26～27分)

さんまの開き
4枚(1枚120g)も同じように加熱できます。

さんまの塩焼き

材料(4人分)　約326kcal　塩分2g

さんま……4尾(1尾150g)
砂糖入りの塩……適量

※砂糖入りの塩については下記ポイント参照

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は半分に切る。
3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱有〕 → スタート
4 角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば4を上段に入れる。回転つまみで約30分に合わせてスタートを押す。

ポイント

- 「砂糖入りの塩」
ふり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えたものを使用します。素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
- ふり塩をした後に出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

「から揚げ・フライ・春巻き」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって水を「使う」「使わない」の区別があります。（水は、水を使うメニューです）

※自動加熱はそれぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ・竜田揚げ 水

（例）から揚げ（鶏もも肉・手羽元）、さばの竜田揚げ風

●肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

（例）とんかつ、えびフライ

●生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないようグリル加熱を使います。（水は使いません）

●『こんがりパン粉』（36ページ）を使います。

ご注意 ●白いパン粉のままではフライは、できません。（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。

●『天ぷら』を揚げることはできません。

●『こんがりパン粉』までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2～5分加熱します。

春巻き・揚げシュウマイ 水

（例）春巻き、揚げシュウマイ

●熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。

●皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おいしく仕上げるワンポイント

→から揚げ・竜田揚げなどのポイント

●材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。

●調味料の汁気はよくきります。（から揚げは、キッチンペーパーでよく拭き取るとカラリと焼きあがります。）

●粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。

●粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

おすすめメニュー

から揚げ（7、33ページ）

酢豚（8ページ）

●ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ（36ページ）

●油で揚げず「こんがりパン粉」を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。

カロリーダウン

鶏のゆかり衣揚げ

焼き上げ：上段 角皿・アミ　目安時間：約26分

材料（4人分）　276kcal☆　塩分1.2g

鶏もも肉		2枚（500g）
A	卵白	2個分
A	ゆかり粉	10g

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
3. 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて鶏肉を皮が上になるように並べる。
4. 3を上段に入れる。

19 から揚げ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「19-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約26分（2人分は約21分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ 目安時間 約26分

焼き上げ 上段 角皿・アミ 目安時間 約28分

カロリーダウン

から揚げ（豚肉）

材料（4人分）　611kcal☆　塩分2.1g

	豚バラ肉（かたまり）	500g
	から揚げ粉（市販のもの）	適量
A	大根おろし	適量
A	しょうゆドレッシング（市販のもの）	適量
A	ごま油、七味とうがらし	各適量
A	青じそ、パプリカ	各適量

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 豚肉は3㎝角に切り、から揚げ（手羽元）（右記の3）を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。
3. 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
4. 3を**上段**に入れる。

19　から揚げ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「19-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約26分（2人分は約21分）

5. 混ぜ合わせたAをかける。

カロリーダウン

から揚げ（手羽元）

材料（4人分）　266kcal☆　塩分1.4g

	鶏手羽元	12本（1本60g）
A	酒	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
	から揚げ粉（市販のもの）	適量

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
3. 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
4. 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
5. 4を**上段**に入れる。

19　から揚げ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「19-4人分」にします
→ スタート
→

手動でするときは:40ウォーターグリル〔予熱無〕で約28分（2人分は約25分）

*市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（4人分）

	鶏手羽元（鶏もも肉の場合は、2枚（500g））	12本（1本60g）
A	しょうゆ	大さじ1 2/3
A	酒	大さじ1 1/3
A	にんにく（すりおろす）	適量
A	塩、こしょう	各少々
B	片栗粉・コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの	適量

1. 鶏肉（鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る）はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2. 別のビニール袋に1の鶏肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

骨なしのから揚げは、7ページをご覧ください。

バリエーション

から揚げ&焼き野菜&トマトソースが同時にできます。

冷凍枝豆5さや
アルミケース
パプリカ1/2個分（6等分に切る）
2人分のから揚げ材料
冷凍フレンチポテト60g（ミックスハーブソルトやポテト用フレーバーを適量まぶす）

耐熱容器に下記材料を入れる。
トマトの水煮…60g、オリーブオイル…小さじ1、ドライハーブ、塩、こしょう…各適量

角皿に調理網をのせて写真を参照して材料を並べ、**上段**に入れる。耐熱容器を**庫内中央**に置いて、7ページの操作を参考に「19-2人分」に合わせて加熱する。

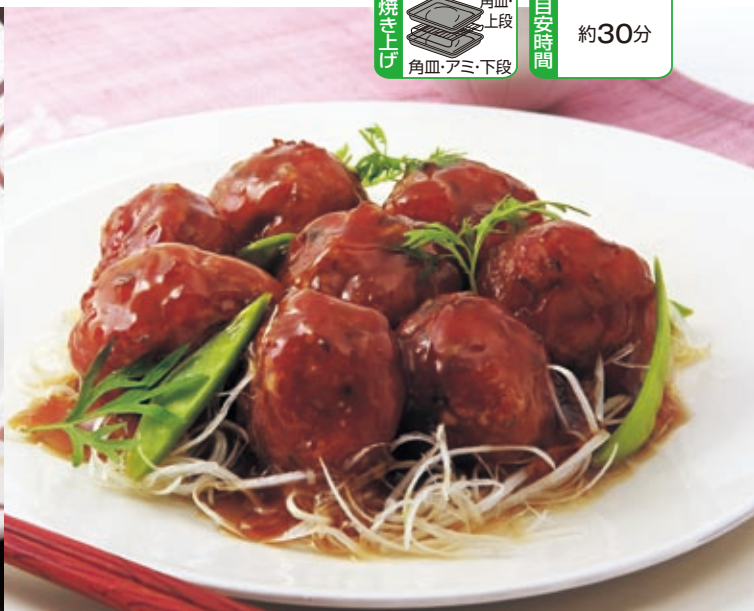
揚げシュウマイ

材料(4人分)(20個分)　299kcal☆　塩分1.0g

材料	分量
豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
A たけのこの水煮(みじん切り)	40g
A 玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
A 酒	大さじ1 1/3
A 片栗粉	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
A ごま油	小さじ1/2
A こしょう	少々
シュウマイの皮	20枚
グリンピース	20粒
サラダ油	大さじ2

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。
4. 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
5. 4を**上段**に入れる。

手動加熱 →
40 ウォーターグリル〔予熱無〕
→ 手動加熱 → 約30分 → スタート

<アドバイス>
市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

カロリーダウン

肉団子の甘酢あん

材料(4人分)　291kcal☆　塩分1.5g　mL=cc

材料	分量
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
豚ひき肉	300g
塩	少々
A 青ねぎ(小口切り)	2本
A しょうが(みじん切り)	適量
A 片栗粉ⓐ	大さじ2
A ごま油ⓐ	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
ごま油ⓑ	大さじ1
片栗粉ⓑ	大さじ2
B 砂糖	大さじ4
B しょうゆ	小さじ4
B 酢	大さじ2
B 片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ2
B 鶏がらスープの素	大さじ1
B 塩	少々
B 水	70mL

*2人分も自動でできます。

1. 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →
2. 加熱後、冷ます。
3. 水タンクに水を入れる。水位1以上
4. ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、2とAをよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油ⓑ、片栗粉ⓑの順にまぶしつける。
5. 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
6. 底の平らな耐熱容器にBを順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
7. 6を**上段**に入れ、5を**下段**に入れる。

手動でするときは:39ウォーターオーブン〔予熱無〕の250℃で約30分(2人分は約25分)

8. 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。

さばの竜田揚げ風

材料（4人分）　292kcal☆　塩分1.4g

さば（三枚におろしたもの）	400g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
青ねぎ（小口切り）	1本分
しょうが（すりおろす）	大さじ1
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ3
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 さばは骨を取り、2㎝厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。

3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 19～20分 → スタート

カロリーダウン

さばのおろし煮風

材料（4人分）　281kcal☆　塩分1.6g　　mL=cc

さば	4切れ（1切れ100g）
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
A　だし汁	120mL
A　しょうゆ、みりん	各大さじ1
A　塩	少々
青ねぎ（小口切り）	1/2本

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきっておく。

3 バットや皿などに、しょうゆを入れ2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。

5 底の平らな耐熱容器に**A**と2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

6 5を**上段**に入れ、4を**下段**に入れる。

22 酢豚〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:39ウォーターオーブン〔予熱無〕の250℃で約30分（2人分は約25分）

7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。

カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料（4人分）　438kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

じゃがいも（4つ切り）……4個（600g）

A
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- 牛ひき肉（ほぐす）……100g
- バター……適量

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（右記）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。水位2まで

3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約22分 → スタート

※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、35 レンジ の 600W で**9分**加熱してください。

4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

5 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 3分30秒～4分 → スタート

6 加熱後、**4**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

7 **6**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

8 **7**を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約20分（2人分は約16分）

カロリーダウン

とんかつ

材料（4人分）　613kcal☆　塩分0.6g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚ロース肉……4枚（1枚130g）
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
<ポイント>
筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
<ポイント>
肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約20分（2人分は約16分）

＊こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

材料

パン粉……60g
サラダ油……大さじ3

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 で 約1分10秒 に合わせ、スタート を押す。加熱後、混ぜて再び 40～50秒 加熱をして全体をきつね色にする。

半量（パン粉30g）を作るときの目安:
約1分→約40秒→約40秒→約30秒

2倍量（パン粉120g）を作るときの目安:
約2分30秒→約2分→約1分

<ポイント>
色がつき始めると急に黒くなるので、その場から離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

焼き物・フライ

フライ

カロリーダウン

明太子フライ

材料（4人分）　355kcal☆　塩分1.8g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

ささ身……8本（400g）
明太子……100g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（36ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 **2**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

4 **3**を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約20分（2人分は約16分）

カロリーダウン

豆腐カツ

材料（4人分）　408kcal☆　塩分1.1g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

もめん豆腐……1丁（300g）
八丁みそ……小さじ4
酒……少々
青じそ……8枚
豚もも肉（薄切り）……200g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（36ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

3 豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。

4 豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ **スタート**
→

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約22分（2人分は約18分）

カロリーダウン

アスパラの肉巻きフライ

材料（4人分）　423kcal☆　塩分1.0g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚もも肉（薄切り）……16枚（200g）
アスパラガス……8本
青じそ……16枚
塩、こしょう……各少々
A
- 梅肉……20g
- 練りわさび……20g
- 白ごま……適量

薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（36ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

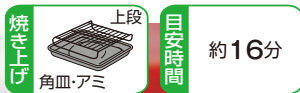
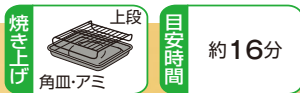
2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせた**A**をぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。

4 **3**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約20分（2人分は約16分）

カロリーダウン

いわしのフライ

材料（4人分）　316kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……………………60g
- サラダ油……………………大さじ3

いわし……………………8尾（1尾60g）
塩、こしょう、カレー粉……………………各少々
薄力粉、溶き卵……………………各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（36ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
<なるほど!>
中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷりとれます。

3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ スタート
→

（弱め）
※30秒以内に押す

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約16分（2人分は約15分）

カロリーダウン

エリンギのフライ

材料（4人分）　269kcal☆　塩分1.3g

こんがりパン粉
- パン粉……………………60g
- サラダ油……………………大さじ3

エリンギ……………………6本
ハム……………………4枚
スライスチーズ……………………4枚
塩、こしょう……………………各少々
薄力粉、溶き卵……………………各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（36ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。

3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ スタート
→

（弱め）
※30秒以内に押す

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約16分（2人分は約15分）

カロリーダウン

えびフライ

材料（4人分）　142kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……………………60g
- サラダ油……………………大さじ3

えび……………………大8尾（1尾30g）
塩、こしょう、酒……………………各少々
薄力粉、溶き卵……………………各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（36ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

25 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ スタート
→

（弱め）
※30秒以内に押す

手動でするときは:38グリル〔予熱無〕で約16分（2人分は約15分）

バリエーション

かきフライ

かき（400g）も同じ操作でできます。

フライドポテト

材料（4人分）　85kcal☆　塩分0.8g

じゃがいも	2個（300g）
サラダ油	小さじ2
塩	適量
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。
4 3を上段に入れる。

手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 約35分 → スタート

5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

カロリーダウン

おつまみ春巻き

材料（4人分）　511kcal☆　塩分1.0g

	ツナ（缶詰）	200g
A	ピザ用チーズ	60g
A	パセリ（みじん切り）	少々
A	カレー粉	小さじ4
A	マヨネーズ	大さじ4
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を上段に入れる。

26 春巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「26-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約24分（2人分は約22分）

バリエーション

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

カロリーダウン

春巻き

材料（4人分）　397kcal☆　塩分0.8g

	玉ねぎ	100g
	ニラ	2/3束
	好みのナッツ	30g
A	豚ひき肉	160g
A	しょうゆ	大さじ1
A	ごま油	小さじ2/3
A	片栗粉	大さじ2
A	塩、こしょう	各少々
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1㎝のざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を上段に入れる。

26 春巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「26-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：40ウォーターグリル〔予熱無〕で約24分（2人分は約22分）

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

→水を使う加熱です。

→水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例)ミモザサラダ(41ページ)、スパゲティ&ソース、ナポリタン(13ページ)

おさえておきたいコツとポイント

→加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

おすすめメニュー

茶わん蒸し(14ページ)

●蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

赤飯(15ページ)

手作りシュウマイ(49ページ)

●たっぷりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

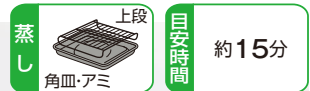
キャベツの卵サラダ(40ページ)

●卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

蒸し鶏のサラダ仕立て(48ページ)

●しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。

蒸し 上段 角皿・アミ

目安時間 約15分

ビタミン保存

キャベツの卵サラダ

材料(4人分) 184kcal 塩分0.6g

A	アスパラガス	4本
	卵(冷蔵のもの)	M4個
	ベーコン	4枚
	キャベツ	4枚(200g)
B	黒こしょう、粉チーズ	各適量

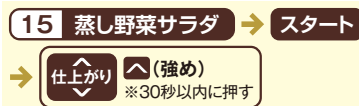
*2人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 角皿に調理網をのせてAを並べ、卵とアスパラガスの上にキャベツをかぶせるようにのせる。

3 2を上段に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切ってBをかける。

※卵の保存状態や形、大きさによって仕上がりが変わることがあります。

ビタミン保存

ミモザサラダ

材料（4人分）　57kcal　塩分0.1g

ブロッコリー（小房に分ける）	150g
玉ねぎ（薄切り）	50g
にんじん（3㎜厚さの半月切り）	50g
卵（冷蔵のもの）	M2個

*2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 金ザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）調理網をのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。

金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

3 2を**上段**に入れる。
15 蒸し野菜サラダ → スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約10分

4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。
5 延長で**3～5分**卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは15 蒸し野菜サラダで加熱したあと、すぐに金ザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま延長で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。

ビタミン保存

かぼちゃ&いんげんのサラダ

材料（4人分）　75kcal　塩分0.2g

かぼちゃ（5㎜厚さに切る）	200g
いんげん	100g
マヨネーズ、粗びきこしょう	各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 角皿に調理網をのせて材料を並べる。
3 2を**上段**に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

ビタミン保存

にんじん&ウインナーのサラダ

材料（4人分）　224kcal　塩分0.9g

	にんじん（1㎝厚さの輪切り）	1本（200g）
	玉ねぎ（1㎝厚さの半月切り）	1個（200g）
	粗びきウインナー	8本
A	マヨネーズ	大さじ2
A	牛乳	大さじ2
A	すりごま	大さじ2
A	塩	少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べ、**上段**に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせた**A**をかける。

ビタミン保存

煮なます

材料（4人分）　約116kcal　塩分1.3g

材料	分量
だいこん（3㎜厚さの薄切り）	120g
れんこん（3㎜厚さの半月切り）	120g
かぼちゃ（5㎜厚さの薄切り）	120g
にんじん（3㎜厚さの薄切り）	60g
油揚げ（短冊切り）	1枚
A 酢	大さじ4
A 砂糖	大さじ2
A 塩	小さじ2/3
A しょうゆ	小さじ1
A マヨネーズ	小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 金ザル（41ページのミモザサラダを参照）に野菜と油揚げを入れる。
3 角皿に調理網をのせ、**2**をのせて**上段**に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

4 加熱後、混ぜ合わせた**A**であえる。

ビタミン保存

れんこんの明太子あえ

材料（4人分）　58kcal　塩分0.8g

材料	分量
れんこん	200g
A 明太子	40g
A バター（柔らかくしたもの）	10g
A 塩、こしょう	各少々
刻みのり	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 れんこんは皮をむいて、5㎜厚さの半月切りにして、酢水に浸したのち、金ザル（41ページのミモザサラダ参照）に並べる。
3 角皿に調理網をのせ、**2**をのせて**上段**に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

4 加熱後、**A**であえて刻みのりを散らす。

じゃがいもの薬味あえ

材料（4人分）　69kcal　塩分0.7g

材料	分量
じゃがいも	2個（300g）
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
A 水	小さじ1
B 白ねぎ（みじん切り）	大さじ3
B かつおぶし	1パック（3g）
青ねぎ（小口切り）	適量

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って調理網をのせた角皿に並べる。
3 **2**を**上段**に入れる。

4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせた**A**を回しかけ、**B**を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

目安時間 約17分

目安時間 約22分

たっぷり野菜の豚しゃぶ

材料（4人分）　423kcal　塩分1.6g

豚バラ薄切り肉（半分に切る）……320g
もやし……1袋（200g）
ブロッコリー（小房に分ける）……1個（250g）
えのきだけ（汚れた部分を切り落とす）……2パック（200g）
生しいたけ（石づきをとる）……4枚
にんじん（3mm厚さの薄切り）……60g

A
- 白ねぎ（みじん切り）……60g
- 酢……大さじ4
- ごま油……大さじ2
- 砂糖……小さじ4
- 塩……小さじ1

アルミホイル

*2人分も自動でできます。
*酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしとえのきだけを広げ、上に豚肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
3 2を**上段**に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「17-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約17分（2人分の場合は約13分）

4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。
※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

キャベツのみそ蒸し

材料（4人分）　308kcal　塩分2.6g

キャベツ……350g
玉ねぎ……1個（200g）
豚バラ薄切り肉……200g

A
- みそ、砂糖……各大さじ2 1/3
- しょうゆ……大さじ1 2/3
- 豆板醤（トウバンジャン）……適量
- 片栗粉……大さじ2 1/3

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 キャベツは3〜4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
3 豚肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
4 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。
5 角皿に4をのせ、**上段**に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「17-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約22分（2人分の場合は約18分）

6 加熱後、混ぜる。

蒸し　上段　角皿　目安時間 約22分

いろいろ野菜の蒸し煮

材料（4人分）　99kcal　塩分1g

玉ねぎ……1/2個（100g）
キャベツ……1/4個（300g）
かぼちゃ……100g
しめじ……1パック（100g）
ベーコン……2枚
にんにく……1かけ

A
- コンソメ（顆粒）……小さじ2
- 白ワイン……大さじ2
- 塩、黒こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「17-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約22分（2人分の場合は約18分）

あさりの酒蒸し

材料（4人分）　26kcal　塩分0.9g　mL=cc

あさり……400g
酒……50mL
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

18 魚介の蒸し物〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**18-4人分**」にします → **スタート**

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約14分（2人分の場合は約11分）

白身魚と野菜のバター蒸し

材料（4人分）　119kcal　塩分1.7g

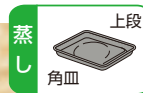
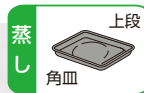
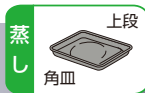
白身魚（たら、さわらなど）……4切れ（1切れ80g）
塩……適量
こしょう……適量
しめじ……2パック（200g）
にんじん……1/2本（100g）
ピーマン……3個
アスパラガス……6本
片栗粉……大さじ1
バター……10g
しょうゆ……大さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 白身魚に塩、こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじんとピーマンはせん切りに、アスパラガスは、斜め切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、**2**の白身魚にまんべんなくまぶす。
その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
4 **3**を角皿にのせて**上段**に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**17-4人分**」にします → **スタート**

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約22分（2人分の場合は約18分）

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。

えびのサラダ

材料（4人分）　199kcal　塩分1.7g
mL=cc

えび（小さめのもの）	200g
らっきょう（酢漬け・甘くないもの）	100g
レタス	120g
白ワイン	50mL
フレンチドレッシング（市販のもの）	適量

1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
3. 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
4. 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

   手動加熱 →
   36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱
   → 約10分 → スタート
5. 加熱後、殻を取る。
6. **2**のらっきょうと**5**をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
7. 皿に水気をきったレタスを敷き、**6**を盛る。

たらのちり蒸し

材料（4人分）　120kcal　塩分1.4g

	生たら	4切れ（1切れ80g）
	豆腐（16等分に切る）	1丁（300g）
	生しいたけ（石づきを取る）	4枚
	えび（殻、背ワタを取る）	4尾
A	だし汁	1 1/2カップ
A	塩	小さじ1/2
A	薄口しょうゆ	小さじ1

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせた**A**を等分に注ぐ。
3. 角皿に**2**をのせ、**上段**に入れる。

   18 魚介の蒸し物〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「**18-4人分**」にします
   → スタート
   → 仕上がり ︿（強め）※30秒以内に押す

   手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約20分（2人分の場合は約18分）

ぶりの酢煮

材料（4人分）　236kcal　塩分1.7g

	ぶり	4切れ（1切れ80g）
A	酒	大さじ3
A	塩	少々
B	だし汁	1/2カップ
B	米酢	大さじ4
B	砂糖、酒	各小さじ2
B	薄口しょうゆ	大さじ2
	白ねぎ、おろししょうが	各適量

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、**A**をかけて10分ほどおく。
3. 角皿に**2**の容器をのせ、**上段**に入れる。

   18 魚介の蒸し物〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「**18-4人分**」にします
   → スタート

   手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約14分（2人分の場合は約11分）
4. 加熱後、器に盛る。
5. **B**をなべでひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

<アドバイス>
ぶりの代わりにさわらでもおいしくできます。

うなぎの蒸しずし

材料（4人分）　447kcal　塩分2.4g　mL=cc

干ししいたけ（水でもどす）……4枚
A
- 干ししいたけのもどし汁……80mL
- しょうゆ……小さじ2
- 砂糖……小さじ4

すしめし
- あたたかいごはん……720g
- 酢……大さじ3
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1

うなぎ（そぎ切り）……100g
えび（殻、背ワタを取る）……4尾
錦糸卵……適量
絹さや……12枚

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）（煮汁は、残しておく）

3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

4 角皿に**3**をのせて**上段**に入れる。

たいの姿蒸し

材料（4人分）　72kcal　塩分0.9g

れんこだい……1尾（500g）
A
- 塩……小さじ1/2
- 酒……大さじ3

B
- にんじん（せん切り）……15g
- しょうが（せん切り）……10g
- 生しいたけ（薄いそぎ切り）……1枚

絹さや（筋を取る）……3枚
塩……適量
片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ1
青ねぎ（斜め切り）……1本

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。

3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。

4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

18 魚介の蒸し物〔4人分に合わせる〕
回転つまみを回して「18-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり ︿（強め）
※30秒以内に押す

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約20分

5 加熱後、絹さやをのせ、延長で**約5分**加熱する。

※このメニューは 18 魚介の蒸し物 で加熱したあと、すぐに絹さやを加えて 延長 で加熱を追加して仕上げます。

6 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
35 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約1分40秒 → スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

7 加熱後、**5**にかけ、青ねぎを散らす。

洋風茶わん蒸し

材料（4人分）　142kcal　塩分1.4g　　mL=cc

鶏もも肉（8等分に切り、塩こしょうする）……80g
マッシュルーム・薄切り（缶詰）……30g
ベーコン（1㎝幅に切る）……2枚（40g）
卵……M2個
A
- ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……300mL
- 牛乳……100mL
- 白ワイン……大さじ1
- 塩、こしょう……各適量

チャービル……適量
アルミホイル

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 卵をよく溶きほぐしてAを加えて混ぜ、こす。
3 耐熱容器（直径約10㎝のスープカップ）に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。（下記参照）
4 角皿に3を並べて**上段**に入れる。

6 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:36蒸し物〔弱〕で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

5 加熱後、チャービルを飾る。

＊アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1㎝外をはさみで切る。

うなぎの大皿蒸し

材料（4人分）　175kcal　塩分1.6g

卵液
卵……M4個
A
- だし汁……1カップ
- 酒……大さじ1
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/2

うなぎのかば焼き……100g
ゆり根（1かけずつはがす）……1個
みつ葉……適量

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
3 4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
4 角皿に調理網をのせて3をのせ**上段**に入れる。

手動加熱 →
36 蒸し物〔弱〕 → 手動加熱 → 約25分 → スタート

5 加熱後、庫内で約10分蒸らしてから飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

キャベツと蒸し鶏の中華風

材料（4人分）　211kcal　塩分1.3g

キャベツ	300g
鶏むね肉	300g
塩	少々
酒	大さじ2
A しょうゆ、ごま油	各小さじ4
A 酢	小さじ2
A 豆板醤（トウバンジャン）	適量
貝割れ菜	1パック

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 キャベツは3～4㎝角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。

3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約18分 → スタート

5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせた**A**のたれをかける。

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料（4人分）　198kcal　塩分1.6g

鶏むね肉	300g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
白ねぎ（細切り）	1本
にんじん（細切り）	30g
貝割れ菜	適量
A しょうゆ、酢	各大さじ2
A ごま油	大さじ1
A 粒マスタード	小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

3 角皿に2の容器をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約18分 → スタート

4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせた**A**をかける。

かにシュウマイ

材料（4人分・20個）　210kcal　塩分1.4g

具
- かに（缶詰）……100g
- 豚ひき肉……200g
- たけのこの水煮（みじん切り）……40g
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……大さじ1/2
- 片栗粉……大さじ1
- ごま油、塩……各小さじ1/2
- こしょう……少々
- 水……小さじ4
- 鶏ガラスープの素……少々

片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
グリンピース……20粒
シュウマイの皮……20枚
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。
<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
4 **3**を**上段**に入れる。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

手作りシュウマイ

材料（4人分・20個）　253kcal　塩分1.2g

具
- 豚ひき肉……300g
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- 塩……小さじ1/3
- 片栗粉……大さじ2
- しょうゆ、酒、砂糖……各大さじ1
- しょうが（すりおろす）……小さじ1
- 水……大さじ2

片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
シュウマイの皮……20枚
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。
<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
4 **3**を**上段**に入れる。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

※写真は、加熱後にきざんだ赤パプリカを飾っています。

肉団子のもち米蒸し

材料（4人分·20個）　293kcal　塩分1.2g

材料	分量
豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
A 青ねぎ（小口切り）	2本
A しょうが（みじん切り）	ひとかけ
A 酒、水、片栗粉	各大さじ2
A しょうゆ、ごま油	各大さじ1
A 鶏ガラスープの素	少々
もち米（一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく）	150g
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 ボールに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。（はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります）

3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

4 3を**上段**に入れる。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

しいたけシュウマイ

材料（4人分·16個）　約141kcal　塩分1.5g

材料	分量
生しいたけ	16枚
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮（みじん切り）	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
こしょう	少々

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約15分

アスパラのかんたん餃子

材料（4人分・16個）　202kcal　塩分0.2g

アスパラガス		8本
餃子（ぎょうざ）の皮		16枚
A	豚ひき肉	200g
	酒	大さじ3
	しょうが（すりおろす）	小さじ2
	塩、こしょう	各適量
オーブン用クッキングペーパー		

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

3 Aを混ぜ合わせ、餃子（ぎょうざ）の皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

4 3を**上段**に入れる。

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約12分

手作り中華まん

材料（8個分）
204kcal（1個）　塩分1.0g　mL=cc

皮生地	
薄力粉	150g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
砂糖	30g
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1 1/3（4g）
牛乳	大さじ1
ぬるま湯（約30℃）	120mL
ラード	小さじ1
具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ（5mm角に切る）	1/2個（100g）
たけのこの水煮（5mm角に切る）	60g
干ししいたけ（水でもどす・5mm角に切る）	2枚
酒	大さじ2
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
しょうが（すりおろす）	小さじ1
塩	小さじ1/2
干ししいたけのもどし汁	50mL
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 40℃ → 40～50分 → スタート

6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。

7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。

8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

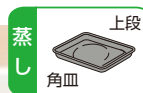
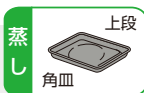
9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

<ポイント>
生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

11 水タンクに水を入れる。

12 10を**上段**に入れる。

手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約18分 → スタート

キムチ豆腐

材料（4人分）　200kcal　塩分2.1g

豚もも薄切り肉……200g
もめん豆腐……1丁（300g）
白菜キムチ……200g
A ブイヨン（顆粒）……小さじ1
　しょうゆ……大さじ1
　酒……大さじ2
　ごま油……小さじ2
青ねぎ……適量

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 豚肉は3㎝幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。
3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。
手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約15分 → スタート
5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

手作り豆腐

材料（4人分）　58kcal　塩分0g（にがりは計算外）　mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの）……500mL
※にがり（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。）
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 豆乳（冷蔵のもの）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
3 耐熱容器（料理写真を参照）4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。（47 ページの洋風茶わん蒸しを参照）
4 角皿に3を並べる。
5 4を**上段**に入れる。
手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約25分 → スタート
6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、**手動の** 36 蒸し物〔強〕で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション

ごま風味
1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

そのまま温奴
1個につき、チューブ入りしょうが2㎝と青ねぎの小口切りをを加えて加熱。

梅風味
1個につき、梅干し1個（約12g）のちぎった果肉を加えて加熱。

豆花（トゥファ）
1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。

「煮物・ごはん」のコツとポイント

使いこなしポイント

水は、水を使う加熱です。

煮物は過熱水蒸気で加熱します 水

- ウォーターオーブンの加熱で使える耐熱容器とフタ（アルミホイルなど）をお使いください。（取扱説明編20〜21ページ参照）
  ※右の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。
  ※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

オーブン用クッキングペーパーで落としブタをする。

- 落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。
- 豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』（24ページ）で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。
- 汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します（水は使いません）

- レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。（取扱説明編20〜21ページ参照）
  ※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
- レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。
- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

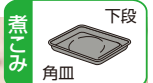
肉じゃが

煮こみ　下段　角皿

材料（4人分）　314kcal　塩分3.3g

じゃがいも（4〜8つ切り）	4個（600g）
玉ねぎ（くし切り）	2個（400g）
牛薄切り肉（3〜4cm幅に切る）	200g
水	1 1/2カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー	

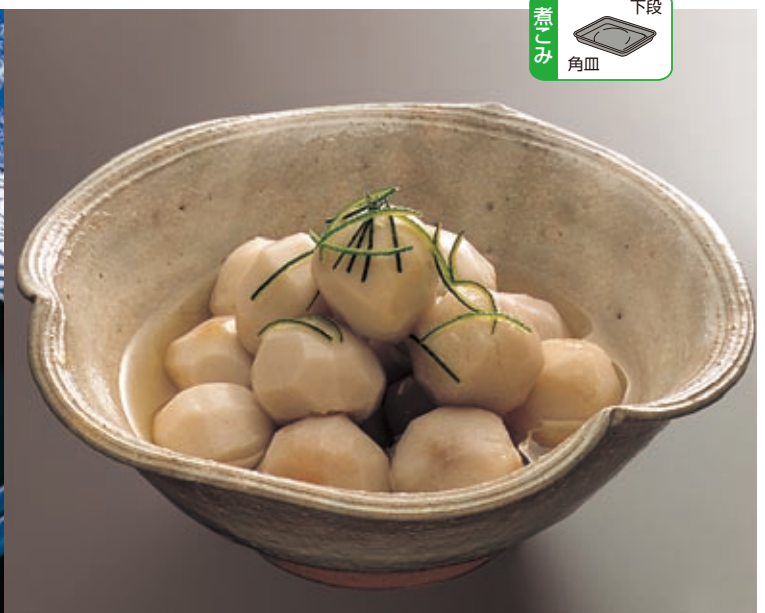
1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
3. 2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

かぼちゃの煮物

材料（4人分）　184kcal　塩分1.2g

	かぼちゃ	600g
A	だし汁	1 1/2カップ
	砂糖	大さじ3
	みりん、酒	各大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	オーブン用クッキングペーパー	

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. かぼちゃは3～4㎝角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
3. 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約40分 → スタート

里いもの煮物

材料（4人分）　164kcal　塩分2.3g

	里いも	800g
A	だし汁	2カップ
	薄口しょうゆ	大さじ2
	砂糖、みりん	各大さじ3
	塩	小さじ1/2
	ゆずの皮（せん切り）	適量
	オーブン用クッキングペーパー	

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。**A**を加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
3. 角皿に**2**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約50分 → スタート

4. 加熱後、ゆずの皮を散らす。

<アドバイス>
庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

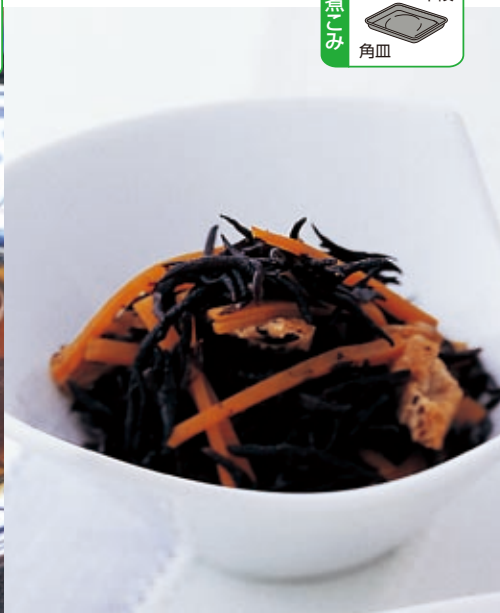
かれいの煮つけ

材料（4人分）　128kcal　塩分1.6g　mL=cc

かれい……………………4切れ（1切れ100g）
A ┌水……………………………………70mL
　│砂糖…………………………………大さじ1
　│酒、みりん……………………各大さじ1 1/2
　└しょうゆ……………………………大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 かれいは皮に切り目を入れる。
3 深い耐熱容器に**2**の表を上にして並べて**A**を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約30分 → スタート

5 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

ひじきの煮物

材料（4人分）　123kcal　塩分2.3g

ひじき……………………………30g（乾燥）
油揚げ…………………………………2枚
にんじん………………………………40g
A ┌だし汁…………………………1/2カップ
　│しょうゆ、みりん………………各大さじ3
　└砂糖…………………………………大さじ1
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
3 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約40分 → スタート

切り干し大根の煮物

材料（4人分）　161kcal　塩分3.1g

切り干し大根…………………………70g
油揚げ…………………………………2枚
A ┌だし汁……………………………2カップ
　│砂糖、薄口しょうゆ……………各大さじ4
　└酒……………………………………大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れて**A**を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 35～40分 → スタート

鶏の柔らか梅酒煮

材料（4人分）　339kcal　塩分2.4g

	鶏もも肉	2枚（500g）（油抜き前）
A	梅酒、水	各1カップ
A	しょうゆ	1/4カップ
A	コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
A	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1/2
	オーブン用クッキングペーパー	

1 肉の油抜き（24ページ）の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
2 水タンクに水を入れる。水位2まで
3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

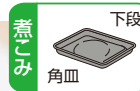
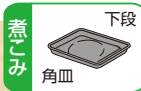
豚の角煮

材料（4人分）　835kcal　塩分3.5g

	豚バラ肉（かたまり）	800g（油抜き前）
A	酒	1/2カップ
A	砂糖、しょうゆ	各大さじ5
A	にんにく、しょうが（各薄切り）	各1かけ
A	八角（ハッカク）	1個
A	水	2カップ
	オーブン用クッキングペーパー	

1 肉の油抜き（24ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2 水タンクに水を入れる。水位2まで
3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間10分 → スタート

<ポイント>
加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

黒豆

材料（4人分）　471kcal　塩分2.8g

	黒豆	2カップ（280g）
A	水	5 1/2カップ
A	砂糖	90g
A	しょうゆ	大さじ2
A	塩	小さじ1
A	重曹	小さじ1/3
	砂糖	90g
	オーブン用クッキングペーパー	

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
<ポイント>
ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器（2.5L以上）を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位2まで

3 1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン･発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン･発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 140℃ → 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。
すぐに落としブタとフタをして角皿にのせ、**下段**に入れる。
もう一度5と同じ操作をする。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン･発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 140℃ → 約1時間 → スタート

7 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ビーフシチュー

材料（4人分）　662kcal　塩分2.2g　mL=cc

	牛角切り肉（塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす）	400g
	サラダ油	適量
	赤ワイン	大さじ3
	じゃがいも（乱切り）	2個（300g）
	にんじん（乱切り）	1本（200g）
	玉ねぎ（くし切り）	1個（200g）
	マッシュルーム（缶詰･ホール）	50g
A	トマトピューレ	100mL
A	砂糖	大さじ1
A	ベイリーフ	1枚
A	塩、こしょう	各少々
	バター	50g
	薄力粉	50g
	固形ブイヨン	2個
	水	3 1/2カップ
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

4 3の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

5 角皿に4をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン･発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

6 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン･発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 170℃ → 約1時間 → スタート

パエリア

材料（4人分）　511kcal　塩分2.3g　　1カップ=200mL　mL=cc

材料	分量
米	1 1/2カップ（260g）
サフラン	小さじ1/2
いか	100g
えび	120g
ベーコン（1cm幅に切る）	3枚
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
にんにく（みじん切り）	ひとかけ
ピーマン（小切り）	100g
オリーブオイル	大さじ2
鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
あさり（塩水につけて砂ぬきをする）	200g
水	約1カップ
白ワイン	50mL
塩	小さじ1
オーブン用クッキングペーパー	
アルミホイル	

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
3. いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
4. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
5. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
6. 5に、4の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
7. 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
   ※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
   ※4の具は加熱後に加えます。
8. 7を**上段**に入れる。
   手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 25～27分 → スタート
9. 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

おかゆ

材料（4人分）　151kcal　塩分0g　　1カップ=200mL

材料	分量
米	1カップ（170g）
水	7カップ

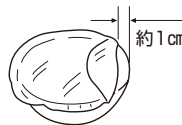
1. 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
2. 1をフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

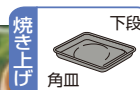
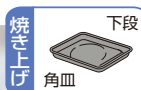
   手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 約30分 → スタート
3. 加熱後、延長で**約5分**加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らす。

ごはん

材料　151kcal（1カップの1/4量）
塩分0g　1カップ=200mL　mL=cc

米の量	水の量	レンジ600Wのあと200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約4分30秒→約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	約8分→約27分

1. 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
2. 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

   手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 設定時間（左記参照） → スタート
3. 加熱後、とりけしを押してすぐに
   手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 設定時間（左記参照） → スタート
4. 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

モーニングセット

りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料（2人分）　380kcal　塩分1.4g

りんごトースト

材料	分量
りんご	1/2個
バター	10g
砂糖（または、はちみつ）	適量
シナモン（好みで）	適量
食パン（6枚切り）	2枚
バター	適量

ポテトサラダカップ

材料	分量
ポテトサラダ（アルミケースに入るくらい）	適量
ピザ用チーズ	適量
パン粉、パセリ（あれば）	各少々
アルミケース	2枚

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5㎜幅にスライスする。

3 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。

4 アルミケース2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。

5 角皿に3、4をのせ、食パンを並べて**下段**に入れる。トースト&ベーコン巻き&目玉焼き（右記）の4と同じ操作をする。

6 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料（2人分）　359kcal　塩分1.9g

材料	分量
食パン（常温・4~6枚切り）	2枚

ベーコン巻き

材料	分量
アスパラガス	4本
ベーコン（半分に切る）	2枚

目玉焼き

材料	分量
卵	M2個
ハム	2枚
アルミケース	6枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 アスパラガスは固い部分を落として3等分の長さに切り、ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パン、2を並べて**下段**に入れる。

4 手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 約17分 → スタート

トースト

＊食パン（常温）だけを
トースト（2~4枚）する場合

角皿に食パンを並べて**下段**に入れる。
トースト&ベーコン巻き&目玉焼き（上記）の4と同じ操作をする。
ただし、加熱時間は下記参照。

1~2枚　15~16分
3~4枚　17~18分

お弁当セット

21品組み合わせ自由

お好みの組み合わせで、
彩り･栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

焼き上げ：上段 角皿　目安時間：約19分

※60～63ページのメニューは共通です。

操作方法
1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食材をのせた角皿を**上段**に入れる。
32 お弁当セット → スタート

お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**上段**に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- **手動でするときは、40ウォーターグリル〔予熱無〕で約19分を目安に加熱してください。**

ささ身ロール

アスパラガス
材料（1人分）約53kcal　塩分0.2g

ささ身……1本 アスパラガス……1本	塩、こしょう……各少々

チーズ
材料（1人分）約118kcal　塩分0.8g

ささ身……1本 塩、こしょう……各少々	プロセスチーズ……20g 味つけのり……2枚

梅おかか
材料（1人分）約77kcal　塩分1.9g

ささ身……1本 塩、こしょう……各少々	A 梅肉……20g （梅干し1～2個分） かつおぶし1パック みりん……小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

アスパラガス
アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

チーズ
1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか
1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む

エリンギの ベーコン巻き

材料（1人分）
約88kcal　塩分0.5g

- エリンギ……1/2本
- ベーコン……1～2枚
- 塩、こしょう……各少々

1. エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうする。ベーコンは半分の長さに切る。
2. エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

ヘルシー 大学いも

材料（1人分）
約112kcal　塩分0.4g

- さつまいも……50g
- 黒ごま……適量
- A
  - はちみつ…大さじ1/2
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 酢……数滴
- アルミホイル

1. さつまいもは皮をむき、2～3㎜の厚さに切る。
2. アルミホイルに1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
3. 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。

牛肉ときのこの ソース炒め

材料（1人分）
約150kcal　塩分1.4g

- 牛薄切り肉……60g
- しめじ……1/2パック
- A
  - ウスターソース……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - 酒……小さじ1

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

まいたけの きんぴら

材料（1人分）
約101kcal　塩分1.7g

- まいたけ……1/2パック
- しめじ……1/2パック
- 油揚げ……1/4枚
- A
  - しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - 七味とうがらし…少々

1. まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5㎜幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

鶏そぼろ

材料（1人分）
約121kcal　塩分1.4g

- 鶏ひき肉……50g
- A
  - 砂糖……小さじ2
  - 酒……小さじ1 1/2
  - しょうゆ……小さじ1 1/2

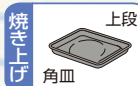
1. 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2. 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3. お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

同時に作って
ごはんにのせると
“2色ごはん”が
できます。

いり卵

材料（1人分）
153kcal　塩分1.9g

- 卵……2個
- A
  - 牛乳……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - 塩……小さじ1/4
- アルミホイル

1. 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ、アルミホイルをかぶせる。
2. 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3. お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

焼き上げ	目安時間
	約19分

※ 60 ~ 63 ページのメニューは共通です。

操作方法

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 食材をのせた角皿を上段に入れる。

32 お弁当セット → スタート

お弁当セット

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料（1人分）
約171kcal　塩分0.9g

材料	分量
じゃがいも	1/2個
ベーコン	1枚
バター	5g
塩、黒こしょう	各少々
しょうゆ	適量

1. じゃがいもは、皮をむいて2～3㎜厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料（1人分）
約369kcal　塩分2.8g

材料	分量
豚もも肉（薄切り）	50g
ごはん	適量
塩、こしょう	各少々
高菜漬け	30g
A 酒	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/4

1. 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
3. 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

油揚げのチーズ巻き

材料（1人分）
約132kcal　塩分0.9g

材料	分量
油揚げ	1/2枚
プロセスチーズ	20g
青じそ	2枚
みそ	適量
アルミホイル	

1. 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
2. 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
3. 2にチーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。

セサミチキン

材料（1人分）
約138kcal　塩分0.2g

材料	分量
鶏もも肉	60g
塩、こしょう	各少々
白ごま、黒ごま	各適量

1. 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2. 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。

鶏マヨグラタン

材料（1人分）
約220kcal　塩分0.5g

材料	分量
鶏もも肉	60g
塩、こしょう	各少々
ブロッコリー	2房
粉チーズ	適量
A マヨネーズ	大さじ1
A カレー粉	小さじ1/2
アルミケース	2枚

1. 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。
2. アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

かんたんチンジャオ

材料（1人分）
約371kcal　塩分2g

材料	分量
焼き肉用牛肉	3～4枚（65g）
ピーマン	1個
塩、こしょう	各少々
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2
A ごま油	小さじ1/2
A 白ごま	適量

1. 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

じゃがいものカレーソテー

材料（1人分）
約124kcal　塩分1.3g

じゃがいも…………… 1/2個
にんじん……………… 1/8本
A
- しょうゆ ……… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- サラダ油……… 小さじ1
- カレー粉…… 小さじ1/2

1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

肉巻きブロッコリー&トマト

材料（1人分）
約223kcal　塩分0.3g

豚肩ロース肉（薄切り）… 4枚
塩、こしょう ………… 各少々
ブロッコリー ………… 2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）…… 2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。
2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

かぼちゃサラダ

材料（1人分）
約130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ……………………… 50g
A
- ツナ…………… 大さじ1
- マヨネーズ… 大さじ1/2
- コーヒーフレッシュ ………………… 1個分
- 塩、こしょう … 各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

タラモサラダ

材料（1人分）
約145kcal　塩分0.9g

じゃがいも…………… 1/2個
A
- たらこ …………… 1/4腹
- マヨネーズ … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

かぼちゃのきんぴら

材料（1人分）
約100kcal　塩分1.3g

かぼちゃ…………………………50g
A
- しょうゆ ……… 大さじ1/2
- 砂糖、ごま油 ……………… 各小さじ1
- 七味とうがらし……… 少々

1 かぼちゃは皮をむいて、2～3mmの厚さのいちょう切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）
約226kcal　塩分2g

豚肩ロース肉（薄切り）… 70g
塩、こしょう …………… 各少々
マーマレード ………… 大さじ1
しょうゆ ……………… 小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

冷凍ハンバーグ

材料（1人分）
約112kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ ………2個（1個25～30g）
アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

冷凍春巻き

材料（1人分）
約146kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き ………2個（1個25～30g）
アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。

ごはん&おかずセット

ごはんとおかずが同時につくれます。
加熱中は、他の家事もできるので便利です。

ポイント

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の献立を一度に作ることができます。
- **手動でするときは、**4人分の場合、39ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕の220℃で約50分。(2人分の場合は約45分)を目安に加熱してください。
  ※カレーライスの加熱時間は、4人分は約55分、2人分は約50分を目安にしてください。
- クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

2人分(1段調理)	4人分(2段調理)
･ごはんとおかずを角皿にのせて**下段**に入れます。 アルミホイルでフタをする。 オーブン用クッキングペーパーで落としブタをする。(アルミホイルのフタはしません)	･ごはんは角皿にのせて**上段**に置きます。 ･おかずは**庫内中央**(フラットテーブル)に置きます。 ごはん アルミホイルでフタをする。 おかず オーブン用クッキングペーパーで落としブタをして、アルミホイルでフタをする。

ごはん&焼きなす&さばのみそ煮

炊き上げ　2人分：下段 角皿　4人分：角皿･上段 おかずは庫内中央　目安時間 約50分

材料(4人分)　683kcal　塩分4.1g
mL=cc　1カップ=200mL

さばのみそ煮
さば……4切れ(1切れ100g)
八丁みそ……120g
熱湯……240mL
しょうが(せん切り)……適量
A みりん……大さじ5
A 砂糖……大さじ4
A 酒……大さじ3

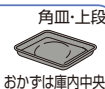
焼きなす
なす……4本(1本100g)

ごはん
B 米……2カップ(340g)
B 水……450~480mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
3. なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
4. 2を**庫内中央**に置く。Bはごはん(65ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、3も横に置いて**上段**に入れる。

33 ごはん&おかずセット(分量を合わせる)
回転つまみを回して「**33-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:上記ポイント参照

5. 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
※写真の焼きなすはトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意
アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ごはん&肉豆腐

材料(4人分)　700kcal　塩分3.6g
1カップ=200mL　mL=cc

肉豆腐
牛薄切り肉(ひと口大に切る)……400g
焼き豆腐(8等分に切る)……1丁(300g)
A しょうゆ、みりん……各80mL
　砂糖……50g
　水……1/2カップ
ごはん
B 米……2カップ(340g)
　水……450~480mL
　(無洗米の場合は水を1割増しにする)
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁につかるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。(2人分の場合もアルミホイルでフタをします。)
3 2を**庫内中央**に置く。Bはごはん(下記)を参照して準備し、角皿にのせ、**上段**に入れる。

炊き上げ　2人分：下段・角皿　4人分：角皿・上段、おかずは庫内中央
目安時間　約50分

33 ごはん&おかずセット(分量を合わせる)
回転つまみを回して「33-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは: 64 ページポイント参照

4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

*ごはん

材料(4人分)　1カップ=200mL　mL=cc

米……2カップ
水……450~480mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)

1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません。)

写真の耐熱容器は直径21cm・高さ9cmです。(容器の高さは、9cm以下のものをお使いください。)
※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。

*どんぶりごはん (どんぶり1~2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分)
1カップ=200mL　mL=cc

米……1/2カップ(85g)
水……130~150mL

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)

1人分ずつどんぶりで加熱する場合

2人分を1つの容器で加熱する場合
※水は280~300mLにしてください。

2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、**下段**に入れる。
3 加熱後、取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。
(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

- 炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。加熱後、アルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから全体を混ぜてください。
- ごはんのみ1~2カップ炊くときは、58 ページを参照してください。

ハヤシライス

材料（4人分） 773kcal 塩分3.3g mL=cc 1カップ=200mL

市販のハヤシルー…………120g
熱湯…………………………2 1/2カップ
玉ねぎ（薄切り）…小4個（600g）
牛薄切り肉（3~4cm幅に切る）
……………………………………400g
サラダ油……………………大さじ2

A 米…………2カップ（340g）
水……………450~480mL
（無洗米の場合は水を1割増しにする）

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
3 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら2の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
4 3を庫内中央に置く。Aはごはん（65ページ）を参照して準備し、角皿にのせ、**上段**に入れる。

33 ごはん&おかずセット（分量を合わせる）
回転つまみを回して「**33-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは: 64 ページポイント参照

5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

カレーライス

材料（4人分） 738kcal 塩分3.6g mL=cc 1カップ=200mL

市販のカレールー…………120g
熱湯…………………………4カップ
牛薄切り肉…………………300g
玉ねぎ……………小2個（300g）
にんじん…………1/2本（100g）
じゃがいも…………2個（300g）
バター……………………………20g
しょうが、にんにく（各みじん切り。チューブ入りでも可）…… 各適量

A 米…………2カップ（340g）
水……………450~480mL
（無洗米の場合は水を1割増しにする）

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
3 牛肉は3~4cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける。玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
4 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、2の容器に入れる。続けて野菜をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、2の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
5 4を**庫内中央**に置く。Aはごはん（65ページ）を参照して準備し、角皿にのせ、**上段**に入れる。

33 ごはん&おかずセット（分量を合わせる）
回転つまみを回して「**33-4人分**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ^（強め）
※30秒以内に押す

手動でするときは: 64 ページポイント参照

6 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

ドライカレー&カレーピラフ

材料（4人分）　654kcal　塩分4.0g　mL=cc　1カップ=200mL

ドライカレー

A
- 玉ねぎ（みじん切り）……2個（400g）
- にんじん（みじん切り）……1本（200g）
- ピーマン（みじん切り）…2個
- にんにく（みじん切り。チューブ入りでも可）…少々

サラダ油……大さじ1

B
- 合びき肉……300g
- 薄力粉……大さじ2
- カレー粉……大さじ3
- トマトケチャップ……大さじ3
- ウスターソース…大さじ1 1/3
- ブイヨン（固形ブイヨン2個を少量の湯で溶き、水でのばす）……1カップ
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

カレーピラフ

C
- 米……2カップ（340g）
- ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）…450～480mL
- カレー粉……小さじ2
- バター（小さく切る）…20g
- 塩、こしょう……各少々

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Aを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。

3 2にBを加えて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

4 3を**庫内中央**に置く。Cはごはん（65ページ）を参照して準備し（フタをする前に全体を混ぜる）、角皿にのせ、**上段**に入れる。

> 33 ごはん&おかずセット〔分量を合わせる〕
> 回転つまみを回して「33-4人分」にします
> → スタート

手動でするときは：64 ページポイント参照

5 加熱後、カレーピラフは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

麦ごはん&トマトカレー

材料（4人分）　497kcal　塩分1.7g　mL=cc　1カップ=200mL

麦ごはん

A
- 米……1カップ（170g）
- 押し麦……1カップ（120g）
- 水……450～480mL

トマトカレー

B
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- にんじん（みじん切り）…80g
- しょうが（みじん切り）…1かけ
- にんにく（みじん切り）…1かけ

サラダ油……大さじ1

C
- 鶏ひき肉……160g
- 大豆水煮……100g
- トマトジュース……380mL
- 水……100mL
- カレー粉……大さじ3
- コンソメ（顆粒）……小さじ2
- ウスターソース……大さじ1
- バター……10g
- 片栗粉……大さじ2

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

※押し麦は洗う必要はありません。
※押し麦の代わりに雑穀米を入れてもよいでしょう。雑穀米に表示されている水の分量を増やしてください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Bを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。

3 2にCを加えて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

4 3は**庫内中央**に置く。Aはごはん（65ページ）を参照して準備し（フタをする前に全体を混ぜる）、角皿にのせ、**上段**に入れる。

> 33 ごはん&おかずセット〔分量を合わせる〕
> 回転つまみを回して「33-4人分」にします
> → スタート

手動でするときは：64 ページポイント参照

5 加熱後、麦ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

おいしくて、からだにやさしい

“健康”セットメニュー

生活習慣病は、『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。
このコーナーでは、大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを
『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。

監修：髙城 順子〈料理研究家〉
Junko Takagi
女子栄養短期大学卒。
和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「きょうの料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

髙城先生の
ヘルシーアドバイス

生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のポイント

●**カロリーオーバーに気をつけましょう。**
エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

●**コレステロールの多い食品はひかえめに。**
コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例
鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

●**不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。**
動物性の脂は、コレステロールを増やします。

●**食物せんいをたっぷりとりましょう。**
食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。

ミニコラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

●**塩分をひかえましょう。**
ヘルシオが、干もの等の自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

◆**新鮮な材料を使う**
持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

◆**酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう**
酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。

◆**食べ方、食べ物を意識しましょう**
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。

●**栄養バランスのよい食事をしましょう。**
主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日350g食べることをおすすめします。
ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、“1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー”が「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。
野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

低カロリーセット

ポイント

- **2人分（1段調理）**：角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
  ※肉を手前に、野菜は奥側にのせます。
- **4人分（2段調理）**：調理網をのせた角皿は、必ず**下段**に入れてください。
- **手動でするときは、**4人分の場合、39ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕の250℃で約35分（2人分の場合は40ウォーターグリル〔予熱無〕で約30分）を目安に加熱してください。
  ※ささ身の梅焼き&なすのあえ物の加熱時間は、4人分は約27分、2人分は約25分を目安にしてください。

焼き上げ　2人分　上段　角皿・アミ　4人分　角皿・上段　角皿・アミ・下段　目安時間　約33分

カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&焼き野菜

材料（4人分）　511kcal☆　塩分1.3g

鶏のごまだれ焼き

鶏もも肉……2枚（500g）
A ┌練りごま（白）……大さじ4
　│しょうゆ……大さじ2
　└みりん、砂糖……各小さじ2

焼き野菜

れんこん……160g
里いも……160g
たけのこの水煮……160g
オクラ……8本
B ┌しょうゆ、酒……各大さじ2
　│みりん、いりごま（白）……各小さじ2
　└サラダ油……小さじ1

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
5. 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
6. 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にして中央にのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜とアルミホイルに包んだオクラを並べ、**上段**に入れる。（野菜の漬けだれは残しておく）

29 低カロリーセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「29-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:上記ポイント参照

7. 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
8. 残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
   35 レンジ の 600W で**約40秒**加熱する。
9. 加熱後、肉と野菜にかける。

カロリーダウン

鶏と野菜の焼きびたし

材料（4人分）　359kcal☆　塩分1.5g　　mL=cc

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - しょうが（せん切り）…2かけ
- 生しいたけ……8枚
- なす……2本（200g）
- 白ねぎ……1本
- ししとう……8本
- B
  - しょうゆ……大さじ1 1/3
  - みりん、砂糖……各大さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - ゆずの絞り汁……適量
  - だし汁……50mL
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
5. 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜を並べて**上段**に入れる。

   29　低カロリーセット〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
   → スタート

   手動でするときは: 69 ページポイント参照

6. 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

カロリーダウン

鶏と野菜の南蛮漬け

材料（4人分）　434kcal☆　塩分1.3g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ1
- さつまいも……200g
- 玉ねぎ……1個（200g）
- アスパラガス……4本
- りんご……1/2個
- B
  - 酢……2/3カップ
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……小さじ1
  - 黒こしょう……少々
  - 赤とうがらし（輪切り）…2本
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落とし、アルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
5. 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のりんご以外の野菜を並べ、**上段**に入れる。

   29　低カロリーセット〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
   → スタート

   手動でするときは: 69 ページポイント参照

6. 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。

セットメニュー

健康セットメニュー（低カロリーセット）

豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ

材料（4人分）　161kcal　塩分1.6g

豚ヒレのケチャップ焼き

- 豚ヒレ肉（かたまり）……320g
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- アスパラガス……4本
- A トマトケチャップ……大さじ6
- A ウスターソース……大さじ1
- A 粒マスタード……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々

きのこのマリネ

- 生しいたけ……6枚
- エリンギ……4本（200g）
- しめじ……2パック（200g）
- コンソメ（顆粒）……小さじ2
- レモン（輪切り）……6枚
- レモン汁……大さじ2
- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
3. 底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて**下段**に入れる。
4. 別の底の平らな耐熱容器に2のきのこを入れ、上からコンソメをふりかけてアルミホイルでフタをし、もう1枚の角皿にのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 30～35分 → スタート

5. 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜる。

※きのこのマリネは冷やしてもおいしく召し上がれます。

カロリーダウン

ささ身の梅焼き&なすのあえ物

材料（4人分）　290kcal☆　塩分2.0g

ささ身の梅焼き

- ささ身……8本（400g）
- A 酒……大さじ2
- A しょうゆ……小さじ2
- A 梅肉……40g
- 青じそ（せん切り・飾り用）…10枚

なすのあえ物

- なす……2本（200g）
- 厚揚げ……180g
- しょうゆ……適量
- B みりん……大さじ2
- B しょうゆ……大さじ1
- B 酢……小さじ4
- B 白ねぎ（みじん切り）…大さじ1
- B 砂糖……小さじ2
- B にんにく、しょうが（各みじん切り）……各小さじ2
- B ごま油……小さじ2/3
- B 豆板醤（トウバンジャン）……少々
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
4. 角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて**上段**に入れる。

29 低カロリーセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「29-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり（弱め）※30秒以内に押す

5. 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。

※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

減塩セット

ポイント

- **2人分（1段調理）**：角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分（2段調理）**：調理網をのせた角皿は、必ず**上段**に入れてください。
- **手動でするときは、**4人分の場合、39ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕で29～30分（2人分の場合は40ウォーターグリル〔予熱無〕で24～25分）を目安に加熱してください。

減　塩

さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ

材料（4人分）　365kcal　塩分1.8g

さばのピリ辛あえ

塩さば	4切れ（1切れ80g）
にんにくの芽	160g
にんじん	80g
玉ねぎ	1/2個（100g）
白ごま	適量
A しょうゆ、酢	各大さじ1
A 砂糖、ごま油、しょうが（すりおろす）	各小さじ2
豆板醤（トウバンジャン）	適量

りんごのサラダ

大根	150g
りんご	1/2個
レーズン	大さじ4
B マヨネーズ	大さじ2
B 酢	小さじ2
B 練りからし	小さじ1
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
3. にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。（包みにくい場合は2つに分けてもよい）
4. 大根は5mm厚さのいちょう切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
5. 角皿に調理網をのせて2を並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿の片側に3をのせ、片側にアルミホイルを敷いて4の大根をのせ、**下段**に入れる。

30 減塩セット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**30-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

6. 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。大根は、2のりんごと水気を絞ったレーズン、Bとあえる。

減　塩

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料（4人分）　286kcal　塩分1.6g

さけのマリネ

甘塩ざけ	4切れ（1切れ80g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
A にんじん（細切り）	60g
A ピーマン（細切り）	2個
A 酢	大さじ6
A オリーブオイル、砂糖	各大さじ2
A にんにく（すりおろす）	少々
A こしょう	少々

なすのチーズ焼き

なす	2本（200g）
プチトマト	8個
ピザ用チーズ	30g
かつおぶし	1パック（3g）
しょうゆ	小さじ2
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
3. ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
4. プチトマトは薄切りにする。
5. なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。
6. 角皿に調理網をのせ、2のさけを並べて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5のなすを並べて**下段**に入れる。

手動でするときは:上記ポイント参照

7. 加熱後、さけに3をかける。
※写真は、赤こしょうを散らしています。

手動で、こんな塩分ひかえめメニューもセットで作れます。

しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

材料（4人分）　228kcal　塩分1.2g

しいたけの肉詰め
- 生しいたけ……12枚
- 豚ひき肉……240g
- もめん豆腐……100g
- 大根……400g
- 青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ……各適量
- A 片栗粉、酒……各小さじ4
- A しょうが汁……適量
- A 塩……少々

春菊の煮びたし
- わかめ……60g
- 春菊……200g
- えのきだけ……1パック(100g)
- B しょうゆ……小さじ4
- B みりん、酒……各小さじ2
- B だし汁……1カップ
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 生しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
3 わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
4 耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて**上段**に入れる。
5 豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 →
39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 28〜30分 → スタート

6 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。
※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

野菜の豆乳グラタン&なすのマリネ

材料（4人分）　175kcal　塩分1.3g

野菜の豆乳グラタン
- れんこん……160g
- かぼちゃ……160g
- アスパラガス……6本
- こしょう……少々
- A 豆乳……1カップ
- A 卵……M2個
- A 塩……小さじ2/3
- パン粉……大さじ2

なすのマリネ
- なす……2本(200g)
- ピーマン……1個
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- B 酢……大さじ4
- B はちみつ……小さじ4
- B オリーブオイル……小さじ2
- B 塩、こしょう……各少々
- B 七味とうがらし……適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、**上段**に入れる。
4 なすは竹串で数カ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて**下段**に入れる。

手動加熱 →
39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 30〜35分 → スタート

5 ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
6 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って5をかける。

ポイント

- **2人分（1段調理）**：角皿に食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分（2段調理）**：肉や魚のメニューをのせた角皿を**下段**に入れます。
- **手動でするときは、**4人分の場合、39ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕の250℃で約35分（2人分の場合は40ウォーターグリル〔予熱無〕で30～35分）を目安に加熱してください。

焼き上げ　2人分：上段　角皿　4人分：角皿・上段　角皿・下段　目安時間　約35分

焼き上げ　2人分：上段　角皿　4人分：角皿・上段　角皿・下段　目安時間　約35分

さけのトマト焼き＆さつまいものチーズ焼き

材料（4人分）　316kcal　塩分2.3g

さけのトマト焼き

生ざけ……200g
塩、こしょう……各少々
玉ねぎ（薄切り）…1 1/2個（300g）
トマト（半月切り）…大2個（400g）
ピーマン（輪切り）……100g
レモン（輪切り）……1個
にんにく……2かけ
A ┌白ワイン……大さじ2
　│顆粒コンソメ…大さじ1 1/3
　└オリーブオイル……大さじ1
乾燥バジル……適量

さつまいものチーズ焼き

さつまいも……1本（250g）
塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……60g
牛乳……大さじ4

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2. さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
3. 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくをのせ、Aをかけ、バジルをふって角皿にのせる。
4. 別の底の平らな耐熱容器に1㎝厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
5. **4**を**上段**に入れ、**3**を**下段**に入れる。

31　野菜たっぷりセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**31-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

※さけのトマト焼きにブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

チンゲン菜のみそグラタン＆かぼちゃのサラダ

材料（4人分）　381kcal　塩分2.0g

チンゲン菜のみそグラタン

チンゲン菜……3株（300g）
塩……小さじ1/2
豚肉しょうが焼き用……300g
A ┌みそ……40g
　│みりん……大さじ2
　└しょうが（すりおろす）……小さじ1
ピザ用チーズ……60g

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ……400g
玉ねぎ……1/2個（100g）
B ┌フレンチドレッシング（市販品）……大さじ3
　└塩、こしょう……各少々
パセリ（みじん切り）……適量
アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2. チンゲン菜は5㎝幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
3. 豚肉は4㎝幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
4. 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
5. かぼちゃはところどころ皮をむき、7～8㎜角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
6. **5**とBをアルミホイルで包み、もう1枚の角皿にのせる。（包みにくい場合は2つに分けてもよい）
7. **6**を**上段**に入れ、**4**を**下段**に入れる。

31　野菜たっぷりセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**31-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

8. 加熱後、かぼちゃのサラダにパセリをふる。

鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料（4人分）　287kcal　塩分1.6g　mL=cc

鶏のきのこ焼き

鶏もも肉（皮なし）…2枚（500g）
塩、こしょう……各少々
きのこ（しめじ、生しいたけ）……合わせて200g
A
- グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身……30g
- 片栗粉……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- こしょう……少々

アルミホイル

根菜の和風マリネ

れんこん……150g
里いも……5個（200g）
だいこん……200g
かぼちゃ……150g
ごぼう……100g
B
- サラダ油……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

C
- 酢……50mL
- 水……大さじ2
- 砂糖……大さじ1/2
- 薄口しょうゆ…小さじ1 1/2
- 塩……小さじ1/3

貝割れ菜……適量

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
3. きのこは7～8mm角の粗みじん切りにする。
4. ボールに3とAを入れて混ぜる。
5. 野菜を小さめの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
6. 角皿にアルミホイルを敷き、2をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
7. もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を並べる。
8. 7を**上段**に入れ、6を**下段**に入れる。

   31 野菜たっぷりセット〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「31-4人分」にします
   ➔ スタート

   手動でするときは: 74 ページポイント参照

9. 加熱後、合わせたCに根菜を漬け、貝割れ菜を添える。

ベジバーグ&野菜のチーズ風味

材料（4人分）　434kcal　塩分2.2g

ベジバーグ

玉ねぎ（みじん切り）…1個（200g）
薄力粉……大さじ3
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
合びき肉……300g
塩……小さじ1/2
A
- スイートコーン（缶詰·ホール）……80g
- 卵……M1個
- こしょう……少々

トマト（1.5cm角に切って、種を取る）……大1個（200g）

野菜のチーズ風味

大根……250g
かぼちゃ……200g
ピーマン……100g
B
- オリーブオイル……大さじ4
- 粉チーズ……大さじ2
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々
- にんにく（すりおろす）…適量

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして**庫内中央**に置き、（角皿は入れません）35 レンジの 600W で**約3分20秒**加熱する。
3. 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
4. 大根、かぼちゃは小さい乱切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
5. ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。
6. ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。
7. 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を20×24cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、**下段**に入れる。
8. もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、**上段**に入れる。
   ※2人分（1段調理）のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、5を並べます。

   31 野菜たっぷりセット〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「31-4人分」にします
   ➔ スタート

   手動でするときは: 74 ページポイント参照

9. 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
   ※バジルを飾ってもよいでしょう。

「お菓子作り」のコツとポイント

●準備はきちんと
・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ・分量をそろえて
・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
・かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

型抜きクッキー

材料（約84個・2段分）
161kcal（5個）　塩分0g

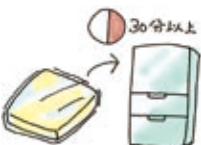
クッキー生地	
バター（柔らかくしたもの）	140g
砂糖	120g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	300g

予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ　角皿・上段　角皿・下段

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。

6 ラップとラップの間に**4**の生地をはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

<ポイント>
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。

※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

<ポイント>
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → 37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱 → 温度 180℃ → スタート

10 予熱が完了すれば、**8**を**上段と下段**に入れ、回転つまみで 15〜16分 に合わせて スタート を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

※1段で焼く場合は、**上段**に入れて**12〜13分**

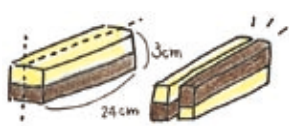
<アドバイス>
アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

アイスボックスクッキー

材料(約80個・2段分)　152kcal(5個)　塩分0g

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの)……140g
- 砂糖……90g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉ⓐ……130g
- 薄力粉ⓑ……110g
- ココア……25g

1 型抜きクッキー(76ページ)の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。

3 2枚の角皿に薄くバターをぬる。2のラップを取って約6mm厚さに切り、角皿に等分に並べる。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 → 37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱 → 温度 180℃ → スタート

5 予熱が完了すれば、3を**上段**と**下段**に入れ回転つまみで17～18分に合わせて スタート を押す。

※1段で焼く場合は、**上段**に入れて**14～15分**

おからクッキー

材料(約80個・2段分)　129kcal(5個)　塩分0g

- おから……140g
- バター(柔らかくしたもの)……140g
- 砂糖……70g
- 薄力粉……140g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 黒ごま……大さじ1
- オーブン用クッキングペーパー

1 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

2 1を**上段**に入れる。

手動加熱 → 38 グリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 約18分 → スタート

3 バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

4 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

5 4の生地を3cm角の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

6 2枚の角皿に薄くバターをぬる。5のラップを取って約6mm厚さに切り、角皿に等分に並べる。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 → 37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱 → 温度 180℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、6を**上段**と**下段**に入れ回転つまみで15～16分に合わせて スタート を押す。

※1段で焼く場合は、**上段**に入れて**12～13分**

スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
256kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）
焼き上げ	上段 角皿
目安時間	約40分

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの 8 スポンジケーキ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
<ポイント>
混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。
<ポイント>
溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）
8 スポンジケーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**8-1段**」にします
→ スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。

11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**上段**に入れる。スタート を押す。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の160℃で約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

● **タラリとさせたいとき**
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。

● **スポンジケーキにぬるとき**
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。

● **絞り出し袋に入れて絞るとき**
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

<ポイント>
泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
●直径15cm、21cmは必ず **仕上がりキー** を使います。
8 スポンジケーキ に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。

直径21cm…∧(強め)
直径15cm…∨(弱め)

●分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは 37オーブン〔予熱有〕160℃	約35分	約40分	約45分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。
卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります）

チョコレートケーキ

(直径18㎝の金属製丸型1個分)
247kcal(1/8切れ)　塩分0.1g

1 スポンジケーキ(78ページ)の1～12と同じようにして焼き上げる。ただし、薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 生クリーム200mLに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

2段ケーキ

※上記の材料表の分量で「15㎝と21㎝(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18㎝と18㎝(一般的な18㎝を2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

256kcal(1/16切れ)　塩分0.1g

1 スポンジケーキ(78ページ)の1～8と同じようにして、15㎝と21㎝の金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は上記の材料表参照)を一度に作る。

2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

8 スポンジケーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**8-2段**」にします
➜ **スタート**

3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、**上段と下段**に入れる。(15㎝型は、下段に入れる。) **スタート** を押す。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の160℃で約45分

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間約5分） 焼き上げ 上段 2枚の角皿を重ねる

ロールケーキ

材料（1本分）　220kcal（1/8切れ）
塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……80g
- 卵……M4個
- 砂糖……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1 1/2

ホイップクリーム
- 生クリーム……100mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー…各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ…適量
オーブン用クッキングペーパー

1 角皿の内側に薄くバターをぬって（分量外）オーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ（78ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → 37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱 → 170℃ → スタート

4 スポンジケーキの5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、5の下に角皿をもう1枚重ね、**上段**に入れ、回転つまみで 約20分 に合わせて スタート を押す。

<ポイント>
角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

7 加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

8 ホイップクリームの作り方（78ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

9 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返してオーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1㎝ぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

10 巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、手動の 37 オーブン〔予熱有〕 の 170℃ で予熱後、角皿を**上段**と**下段**に入れ、**25～27分**を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

ココアロール
薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール
薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）
焼き上げ：下段 角皿
目安時間：約40分

シフォンケーキ

材料（直径20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分）
207kcal（1/10切れ）　塩分0.1g
mL=cc

材料	分量
卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

*フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

9 シフォンケーキ → スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**下段**に入れ スタート を押す。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の170℃で約40分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
<アドバイス>
好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅　茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹　茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

パウンドケーキ

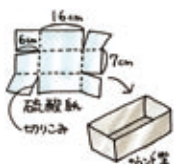
材料（（底）16×7×（高さ）6㎝の金属製パウンドケーキ型1本分）
260kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　　mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……30mL

生地
- バター（柔らかくしたもの）…100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……100g
- A ベーキングパウダー…小さじ2/3
- B くるみ（粗みじん切り）…20g
- B レモン汁……1/2個分
- B レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
- B バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
35 レンジ → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱 → 約1分20秒
→ スタート

2 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ご注意
硫酸紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

3 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱

→ 温度 160℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで45～50分に合わせてスタートを押す。

マドレーヌ

材料（直径9㎝の丸いマドレーヌ型8個分）
185kcal（1個）　塩分0.1g

- 卵……M3個
- 砂糖……80g
- A 薄力粉……85g
- A ベーキングパウダー……小さじ1/3
- レモン汁……小さじ1
- バター（小さく切る）……85g
- 敷き紙

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
卵は卵黄と卵白に分ける。

2 スポンジケーキ（78ページ）の3～8と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。
Aは合わせてふるい入れる。
バターの加熱のときはラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
35 レンジ → 手動加熱
→ 200W → 手動加熱
→ 2分～2分30秒 → スタート

かたまりがなくなるまで溶かす。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 →
37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱
→ 温度 160℃ → スタート

4 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。

5 予熱が完了すれば、4を**上段**に入れ、回転つまみで30～35分に合わせてスタートを押す。

6 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径21㎝のタルト型1個分）　320kcal（1/8切れ）　塩分0.4g

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

チーズクリーム
- クリームチーズ（柔らかくしたもの）……200g
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（国産のものをすりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

レーズン……15g

1. 型抜きクッキー（76ページ）と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。
2. ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
3. 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. 3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
5. 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。
6. ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3㎜の厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
7. 6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。
8. 予熱する。（付属品・食品は入れません）

   手動加熱 → 37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱 → 170℃ → スタート

9. 予熱が完了すれば、7を**上段**に入れ、回転つまみで45〜50分に合わせてスタートを押す。
10. 加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

<アドバイス>
加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

アップルパイ

材料（直径23㎝の金属製パイ皿1個分）　323kcal（1/8切れ）　塩分0.7g

りんごの甘煮
- りんご（紅玉など酸味のある種類）……4個（正味600g）
- 砂糖……120g
- レモン汁……1/2個分
- コーンスターチ……小さじ2
- シナモン（お好みで加えてください）……少々

冷凍パイシート（市販のもの）……400g

ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

1. りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
2. 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

   手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約12分 → スタート

   途中残り時間が**約2分**のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜ、フタをせずに再び**庫内中央**に置き、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。
3. 冷凍パイシートを半分に分け、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3〜4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
4. 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。
5. 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
6. 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。
7. 予熱する。（付属品・食品は入れません）

   手動加熱 → 37 オーブン〔予熱有〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → スタート

8. 6の表面にドリュールをぬり3〜4カ所切り目を入れる。
9. 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、**上段**に入れ、回転つまみで約30分に合わせてスタートを押す。

<アドバイス>
加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

シュークリーム

材料（18個·2段分）
183kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ	1段：上段 角皿　2段：角皿·上段 角皿·下段
目安時間	約40分

カスタードクリーム
…4カップ分（91ページを参照して作る）
シュー生地
- 水……160mL
- バター……80g
- 薄力粉……80g
- 卵……M4～5個

アルミホイル

＊9個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 シュー生地を作る。大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約5分30秒 → スタート

<ポイント>
水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
<ポイント>
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

5 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの 10 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱する。（付属品·食品は入れません）

10 シュークリーム〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**10-2段**」にします
→ スタート

7 2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、9個ずつ絞り出す。

8 予熱が完了すれば、**7**を**上段**と**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタート を押す。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の190℃で約40分（1段は26～28分）

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ひとくち MEMO

- シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。
- 焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

バリエーション

エクレア

1 シュークリームの**1**～**6**と同じようにする。

2 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。

シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ	1段 角皿 上段 / 2段 角皿・上段 角皿・下段
目安時間	約40分

パイシュー

材料（16個・2段分）
254kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ3
- 砂糖ⓐ……100g
- 牛乳……480mL
- 卵黄……M4個
- バター……50g
- ブランデー……小さじ3
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……160mL
- 砂糖ⓑ……30g

シュー生地
- 水……100mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……M3個

冷凍パイシート（市販のもの）……200g
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*8個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 カスタードクリーム（91ページ）と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間を**約9分**にし、残り時間が**約5分と約1分30秒**のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。

4 シュークリーム（84ページ）の1～4と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間を**約3分50秒**にし、残りの薄力粉を加えてからの時間を**約50秒**にする。

5 15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、3のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

6 5の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の1/16量をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。

8 でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの 10 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

10 予熱する。（付属品・食品は入れません）

10 シュークリーム〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**10-2段**」にします
→ スタート

11 2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。

12 予熱が完了すれば、11を**上段**と**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタート を押す。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の190℃で約40分（1段は26～28分）

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

13 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8㎝、高さ4㎝のココット型8個分）
185kcal（1個）　塩分0.1g　　mL=cc

材料	分量
A 牛乳	300mL
A 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分50秒 → スタート

3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → 36 蒸し物〔弱〕 → 手動加熱 → 約35分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

<アドバイス>
好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

●加熱は「プリン（なめらかタイプ）」と同じ要領です。

豆乳プリン（なめらかタイプ）

牛乳の分量を豆乳（調整タイプ、無調整タイプどちらでも可）に置きかえます。

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
105kcal（1個）　塩分0.1g　　mL=cc

材料	分量
カラメルソース	
砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1
プリン液	
牛乳	500mL
砂糖	70g
卵	M4個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

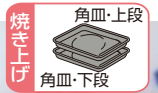
6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

7 6を**上段**に入れる。

手動加熱 → 36 蒸し物〔弱〕 → 手動加熱 → 約20分 → スタート

8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

スイートポテト

材料（12個分）　122kcal（1個）　塩分0g

さつまいも（直径5cmくらいのもの）	2本（1本250g）
A 砂糖	40g
A 卵黄ⓐ	M1個
A バター（小さく切る）	70g
A バニラエッセンス	少々
卵黄ⓑ	M1個
牛乳、はちみつ	各適量
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。

3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約22分 → スタート

4 加熱後、庫内で約10分蒸らし、皮をむいて裏ごしする。
※急ぐ場合は、いもを皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、35 レンジ の 600W で**約8分30秒**加熱してください。

5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

6 5を12等分して形をととのえ、角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べ、表面に卵黄ⓑをぬる。

7 6を**上段**に入れる。

手動加熱 → 38 グリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 23～25分 → スタート

8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

大学いも

材料（4人分）　270kcal☆　塩分0.1g

さつまいも	2本（500g）
サラダ油	小さじ2
A 砂糖	大さじ8
A 水	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2/3
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。**A**は小さめの耐熱容器に入れる。

3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて2のいもを並べ、**上段**に入れる。

4 もう1枚の角皿に**A**を入れた耐熱容器をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 約35分 → スタート

5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにからめる。
※加熱後のみつと、いもを混ぜすぎると白濁することがあります。

ご注意
みつは高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。

野菜ジュースの蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
110kcal（1個）　塩分0.3g　mL=cc

卵		M2個
A	ホットケーキミックス	200g
	砂糖	50g
	野菜ジュース	50mL
紙ケース		10枚

1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
3. プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
4. 3を**上段**に入れる。
   手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約15分 → スタート
5. 加熱後、網にのせて冷ます。
   ※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
177kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

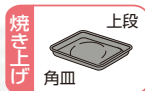
卵		M2個
砂糖		100g
サラダ油		大さじ2
牛乳		150mL
A	薄力粉	200g
	ベーキングパウダー	大さじ1/2
甘納豆		60g
紙ケース		10枚

1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
3. 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
4. プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
5. 4を**上段**に入れる。
   手動加熱 → 36 蒸し物〔強〕 → 手動加熱 → 約15分 → スタート
6. 加熱後、網にのせて冷ます。

焼きりんご

材料（4個分）　273kcal（1個）　塩分0g

りんご		4個（1個300g）
A	砂糖	60g
	バター	40g
	シナモン	小さじ1

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。Aを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
3. 深さ6㎝程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、角皿にのせる。
4. 予熱する。（付属品・食品は入れません）
   手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱有〕 → 手動加熱 → 温度 200℃ → スタート
5. 予熱が完了すれば、3を**上段**に入れ、回転つまみで 約45分 に合わせて スタート を押す。

チョコバナナケーキ

材料（18㎝角1枚分）
74kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ホットケーキミックス	100g
バナナⓐ	1本（正味90g）
卵	M1個
バナナⓑ（トッピング用・輪切り）	1/3本（正味30g）
チョコチップ	10g
ビニール袋	
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 適当な大きさにちぎったバナナⓐをビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
4 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷く。
5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18㎝角にのばす。半分にバナナⓑを並べ、半分にチョコチップを散らす。
6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 17〜19分 → スタート

7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

食パンピザ

材料（食パン6枚分）
291kcal（1枚）　塩分1.6g

	食パン（6枚切り）	6枚
A	玉ねぎ（薄切り）	50g
A	ピーマン（輪切り）	2個
A	粗びきウインナー（5㎜厚さの輪切り）	6本
	ピザソース	適量
	ピザ用チーズ	100g

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食パンのミミを切る。
3 ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で5㎜厚さくらいにのばす。
4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。ピザソースをぬり、**A**を均等にのせてピザ用チーズを散らす。
5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 21〜23分 → スタート

6 加熱後、好みの大きさに切る。
※パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。

揚げパン

材料（20本分）
430kcal（5本）☆　塩分0.6g

食パン（5〜6枚切り）	2枚
バター	50g
グラニュー糖	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食パンのミミを1㎝幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 約2分 → スタート

4 パン（ミミも）に3をかけて、まんべんなくからめる。
5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕 → 手動加熱 → 21〜23分 → スタート

7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

＊クルトン

食パンのミミを1㎝角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。（加熱が足りないときは、様子を見ながら手動の40ウォーターグリルで加熱を追加してください）

桜もち

材料（20個分） 98kcal（1個） 塩分0g　mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。
手動加熱 → 36 蒸し物（強） → 手動加熱 → 約20分 → スタート
6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
7 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

おはぎ

材料（15個分） 186kcal（1個） 塩分0g
1カップ=200mL　mL=cc

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 つぶあんは15等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米と水を入れ、約1時間つけておく。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。
手動加熱 → 36 蒸し物（強） → 手動加熱 → 約20分 → スタート
6 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。

いちごジャム

材料（でき上がり量　約280g分）
489kcal（全量）　塩分0g

いちご……1パック（300g）
レモン汁……1/2個分
砂糖……100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 12～13分 → スタート

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタート を押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

<ポイント>
つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

カスタードクリーム

材料（4カップ分）
614kcal（1カップ）　塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ……各大さじ4
砂糖……160g
牛乳……4カップ
卵黄……M6個
バター……60g
ブランデー……小さじ4
バニラエッセンス……少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約13分 → スタート

途中残り時間が**約8分、約5分、約2分**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

<ポイント>
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

<ポイント>
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

ホワイトソース

材料（2カップ分）
308kcal（1カップ）　塩分0.6g

薄力粉、バター……各30g
牛乳……2カップ
塩、こしょう……各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）

手動加熱 → 35 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約6分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約4分と約2分**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

ロールパン

材料（18個・2段分）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……420g
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 牛乳（室温のもの）……220mL
- 卵……M1個
- バター……80g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

＊9個（1段分）も自動でできます。

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ：1段 上段 角皿／2段 角皿・上段 角皿・下段
目安時間：約18分

1 水タンクに水を入れる。水位1以上（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。

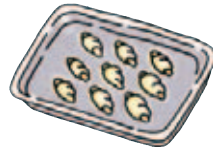
手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 40℃ → 40～50分 → スタート

<ポイント>
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で18等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にしてイラストのように並べる。

10 9を**上段**と**下段**に入れる。（1段のときは上段に入れる。）

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 40℃ → 35～40分 → スタート

<ポイント>
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）

11 ロールパン〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**11-2段**」にします
→ スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の180℃で約18分（1段は約16分）

バリエーション

あんパン（18個分）

1 ロールパンの1～8と同じようにする。

2 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（500g）を18等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。

3 2を**上段**と**下段**に入れる。ロールパンの10～12と同じようにする。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール（18個分）

1 ロールパンの1～10と同じようにする。

2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりつめる。

3 ピザ用チーズ90gをのせてロールパンの11～12と同じようにする。

「パン作り」のコツとポイント

●材料
・材料はきちんと量りましょう。
・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう

●発酵は様子を見て加減を
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて
・2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて
・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●おいしく食べるために
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ 下段 角皿

山食パン

材料（(底)20×8×(高さ)8.5㎝の1斤用パン型1本分）
127kcal（1/12切れ） 塩分0.6g mL=cc

パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 材料表の材料でロールパン（92ページ）の2〜5と同じようにする。

3 ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。（ベンチタイム）

4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター（分量外）をぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。

※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

5 4を下段に入れる
手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕→ 手動加熱 → 温度 40℃ → 40〜50分 → スタート

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → 37 オーブン〔予熱有〕→ 手動加熱 → 温度 180℃ → スタート

7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで 約30分 に合わせて スタート を押す。

8 加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

＊パン・ピザの発酵と焼き上げについて

■自動メニューの 11 ロールパン 12 フランスパン 13 クリスピーなピザ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

■35〜45℃で発酵するときは、水タンクに水を入れます。天然酵母など30℃で発酵するときは、水は使わず、1次発酵をするときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。また、2次発酵のときは、様子を見ながら霧を吹いてください。

お菓子・パン　ロールパン／山食パン

1 材料表の材料でロールパン（92ページ）の2〜5と同じようにし、生地のボールにはラップをする。

2 1を**下段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 30℃ → 約2時間30分 → スタート

3 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。

向こう側1/3を折る

手の腹で閉じる

生地をつまんでひっつける

5 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。生地に霧を吹く。

6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 → 39 ウォーターオーブン・発酵〔予熱無〕 → 手動加熱 → 温度 30℃ → 約40分 → スタート

7 水タンクに水を入れる。水位1以上

8 予熱する。もう1枚の角皿を**上段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）

12 フランスパン → スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、庫内上段に入れていた角皿をミトンを使って取り出してドアを閉め、間隔をあけて2本のせかえる。

真上から見たところ

ご注意
予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

10 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、9をミトンを使って**上段**に入れる。スタートを押す。

＊フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。
予熱時は、角皿2枚を**上段**と**下段**に入れる（食品は入れません）。
予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は左記9の要領で**上段**の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて**上段**に戻す。ミトンで**下段**の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。

・角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の220℃で約30分

ひとくちMEMO

●フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

●パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン（バゲット）」と同じ要領です。

ブール

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み（クープ）は#の字にする。

クッペ

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切り込み（クープ）は一文字にする。

予熱	上段 角皿（予熱目安時間 約10分）	焼き上げ	上段 角皿	目安時間	約30分

バゲット

ブール

クッペ

＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（93ページ）もご覧ください。
＊バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

フランスパン（バゲット）

材料（2本分）
93kcal（1/6本）　塩分0.3g　mL=cc

パン生地

- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……185mL

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）

フランスパンのポイント

●材料
・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安
・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
・1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い
・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

●焼き上げ
・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（93ページ）もご覧ください。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径25㎝のピザ2枚・2段分）
57kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各70g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 水……大さじ2 2/3
- 牛乳……大さじ2
- オリーブオイル……小さじ4

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2㎝角に切る）……180g

バジルの葉（なければドライバジルを適量）……16枚

オーブン用クッキングペーパー

＊1枚（1段分）も自動でできます。
＊モッツァレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2. 材料表の材料でロールパン（92ページ）の2〜5と同じようにする。
3. ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。（ベンチタイム）
4. 生地を直径25㎝の円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。
5. 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）

   13 クリスピーなピザ〔分量を合わせる〕
   回転つまみを回して「**13-2段**」にします
   → スタート

6. 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
7. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。スタートを押す。

   手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の250℃で10〜12分（1段は8〜10分）

8. 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザのご注意
- オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

バリエーション

■焼き上げは**クリスピーなピザ（マルゲリータ）**と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25㎝のピザ1枚分）

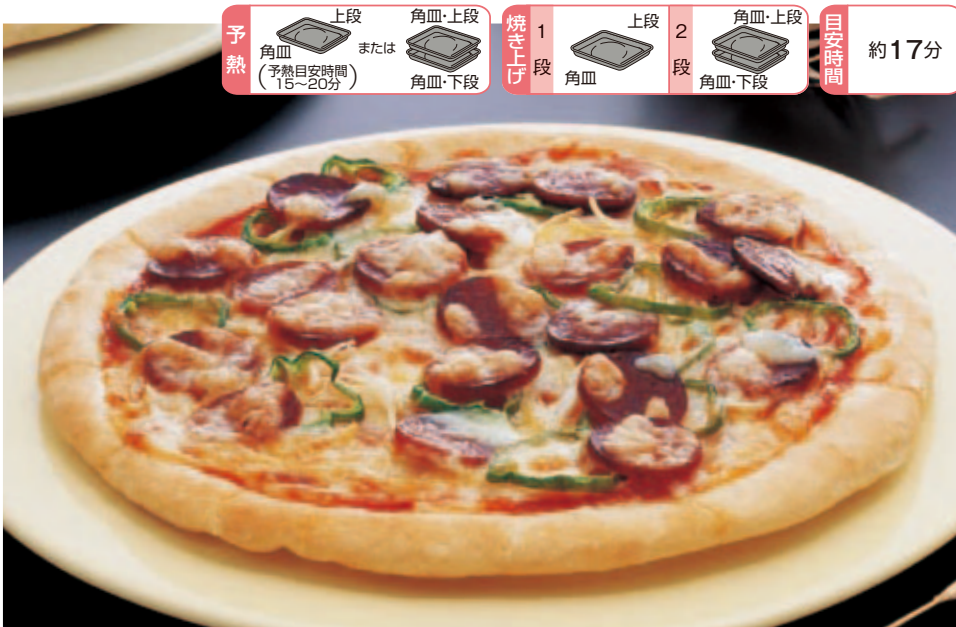
トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5〜6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5〜6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料（直径25㎝のピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……5切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 刻みパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

＊「パン·ピザの発酵と焼き上げについて」（93ページ）もご覧ください。
＊「ピザのご注意」（96ページ）もご覧ください。

レギュラーピザ（サラミ）

材料（直径25cmのピザ2枚·2段分）
135kcal（1/8切れ）　塩分0.7g　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ1 1/3
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……30枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（スライス·缶詰）……80g
- ピザ用チーズ……200g

オーブン用クッキングペーパー

＊1枚（1段分）も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（92ページ）の2〜5と同じようにする。

3 ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）

13 クリスピーなピザ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「13-2段」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∧（強め）
※30秒以内に押す

6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:37オーブン〔予熱有〕の250℃で16〜18分（1段は11〜13分）

バリエーション

■焼き上げは**レギュラーピザ（サラミ）**と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- ツナ（缶詰）……80g
- トマト……小1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

＊ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

焼き上げ　上段　角皿·アミ

市販の冷凍ピザ

材料（1枚）
- 市販の冷凍ピザ（直径15cm）……1枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 40 ウォーターグリル〔予熱無〕
→ 手動加熱 → 約17分
→ スタート

※約17分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。

※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

料理編さくいん 50音順

料理編さくいん 50音順

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。

● 操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
35 レンジ→600W	牛 乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	● 加熱前、加熱後もかき混ぜる。
	180mL	約1分10秒			
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで	● スポットスチームで加熱するときは、角皿の右端に置く。
36 蒸し物(強)	1杯(150g)	約10分			
35 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	● 固めのときは、水を振りかける。
		約2分30秒	—	ラップ有	● 皿にのせるか、容器に入れる。
36 蒸し物(強)	1個(200g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで	● パッケージのフタをはがし、調理網にのせる。
35 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	● パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで	● 皿にのせ、角皿の右端に置く。
35 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
		4~5分	—	ラップ有	● あらかじめ、よくほぐしておく。
35 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	● 具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
40 ウォーターグリル(予熱無)	2個・2切れ(約80g)	7~8分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		10~20秒	—	—	● 時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
40 ウォーターグリル(予熱無)		約9分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		20~30秒	—	—	● 時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
40 ウォーターグリル(予熱無)	1個(100g)	10~11分	角皿+調理網を上段	水位1以上	● 具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
35 レンジ→600W		20~30秒	—	—	● 時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
35 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
35 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	● 加熱後、かき混ぜる。
		約5分			● 底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ● 加熱後、かき混ぜる。
36 蒸し物(強)	1袋(200g)	14~15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	● レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。
35 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	● 加熱後、かき混ぜる。
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	● スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。
36 蒸し物(強)	1個(70~80g)	約18分			● 底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
35 レンジ→600W		50秒~1分	—	ラップ有	
36 蒸し物(強)		約20分	角皿+調理網を上段	水位2まで	———
35 レンジ→600W		1分20秒~1分30秒	—	ラップ有	● 底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	● スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端にのせる。
36 蒸し物(強)	12個(160g)	約11分			
35 レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	● 両面に水を振りかける。
36 蒸し物(強)		約12分	角皿+調理網を上段	水位2まで	———
35 レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	● 両面に水を振りかける。

加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	4 牛乳・酒	1～4杯 (牛　乳　1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温			
	お酒	常温	—	4 牛乳・酒 →∨(弱)	1～4杯(1杯180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ	常温	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1杯(150g)
				2 しっとりあたため	1～4杯(1杯150g) ※1～2杯のときは∨(弱)
		常温･冷蔵	急ぐとき	あたため	1～4杯(1杯150g) ※4杯のときは∧(強)
		冷凍	—		100～300g
	市販のパックごはん	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	いなりずし	冷蔵	—	3 スポットスチーム→∨(弱)	3個(150g)
	巻きずし	冷蔵	—	3 スポットスチーム→∨(弱)	4切れ(160g)
	ピラフ・焼きめし	常温･冷蔵	—	あたため	100～400g
		冷凍	—		250～400g
	コンビニ弁当	常温･冷蔵	—	あたため	—
	ロールパン フランスパン	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
		冷凍	香ばしくさせたいとき		
			急ぐとき		
	ハンバーガー おかずパン (カレーパン･焼きそばパンなど)	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
カレー・シチュー・汁物	汁物(みそ汁)	常温･冷蔵	—	あたため →∧(強)	1～2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温･冷蔵	—	あたため →∨(弱)	200～400g
		冷凍	—	あたため →∧(強)	
	レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。	
			容器に移しかえて	あたため →∨(弱)	200～400g
蒸し物・煮物	中華まん	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1個(70～110g) ※1個が110gのときは∧(強)
				2 しっとりあたため →∧(強)	1～4個(1個70～110g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍)	1～4個(1個70～110g) ※1個が110gのときは∧(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	シュウマイ	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	6個(80g)
				2 しっとりあたため	5～12個(160g)
			急ぐとき	あたため	
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍)→∨(弱)	
			急ぐとき	あたため	

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	※もちを使った和菓子(例：大福など)は加熱できません。 ●調理網の右端にのせる。
35 レンジ→600W	1個 (50～100g)	10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
36 蒸し物(強)	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをして加熱する。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱する。
35 レンジ→200W		3～4分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
35 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	ラップ有	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	2個(200g)	18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	120g (1個20～35g)	18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
35 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	100g	11～12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	200g	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	200g	18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃		19～20分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W	150g	約1分50秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
39 ウォーターオーブン(予熱無)→190℃	2個(140g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	6本(150g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	2個(180g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃		18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	2切れ(200g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	1切れ(100g)	14～15分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●皮を上にして調理網にのせる。
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
35 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。

加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
蒸し物・煮物	**まんじゅう**	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム→∨(弱)	1個(50～100g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため →∧(強)	1～4個(1個150g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	煮物	常温・冷蔵	―	あたため→∨(弱)	100～400gまで
フライ・天ぷら	**市販の 骨付きフライドチキン**	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～200gまで
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の調理済 お弁当用フライ (すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	1 サックリあたため (冷凍)	80～150gまで(1個20～35g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため →∨(弱)	100～200gまで
			急ぐとき	あたため	100～400gまで
	天ぷら	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～400gまで ※400gのときは∧(強)
			急ぐとき	あたため	100～400gまで
		冷凍	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	あたため	100～200gまで
	かき揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
焼き物・スパゲティ類	**焼きとり**	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため →∨(弱)	100～200gまで
			急ぐとき	あたため	2～6本(150g)
	ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため →∨(弱)	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	あたため→∧(強)	1～4個(1個90g)
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため (冷凍)	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	あたため	1～4個(1個90g)
	焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため →∨(弱)	1～2切れ(1切れ100g)
			急ぐとき	あたため	
	うなぎのかば焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	あたため	1～2切れ(1切れ100g)
	焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	―	あたため	100～200gまで

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	8個(160g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃		18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約3分20秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	2個(160g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		30～40秒	—	—	● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃		18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		50秒～1分	—	—	● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	1枚(200g)	19～20分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約2分	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃		24～25分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約5分30秒	—	—	———
39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃	2個(100g)	18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
35 レンジ→600W		約2分20秒	—	ラップ有	———
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	● 缶詰のフタを開け、調理網の右端にのせる。
35 レンジ→600W	500g	約10分	—	ラップ有	———
35 レンジ→600W	100g	約2分40秒	—	ラップ有	※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
2枚(6枚切り)	15～16分	角皿を下段	水位1以上	● 角皿の中央に横一列になるように並べる。
	約16分			
4個(1個50g)	6～7分	角皿+調理網を上段	—	● 角皿に調理網をのせて上段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。
	10～12分			
1枚(直径約15cm)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
	約17分			
10個(180g)	20～21分	角皿を上段	水位1以上	● 角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。
12個(250g)	24～26分			
4個(1個100g)	19～21分	角皿+調理網を上段	—	● おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。
4本(1本100g)	30～35分	角皿+調理網を上段	水位1以上	● 竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
2本(600g)	26～28分	角皿+調理網を上段	水位1以上	● 皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。
4個(350g)殻付き	18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	● しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
調理済加工食品	市販のたこ焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨(弱)	80～160gまで
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍)	80～160gまで
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の たい焼き・今川焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨(弱)	1～2個(1個80g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍)	1～2個(1個80g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のお好み焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∧(強)	1枚(200g)
			急ぐとき	あたため → ∧(強)	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため (冷凍) → ∧(強)	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	総菜の缶詰 (さんまのかば焼き･焼きとりなど)	常温	―	3 スポットスチーム	1缶(80～100g) ※1缶が100g未満のときは ∨(弱)
冷凍食品	里いも・かぼちゃ	冷凍	―	あたため	250～500gまで
	ミックスベジタブル	冷凍	―	あたため	100～300gまで

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 メニュー番号(温度)
トースト (食パンを焼く)	常温 / 冷凍	40 ウォーターグリル(予熱無)
もち	常温 / 冷凍	38 グリル(予熱有)
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵 / 冷凍	40 ウォーターグリル(予熱無)
市販のぎょうざ	冷蔵 / 冷凍	39 ウォーターオーブン(予熱無)→250℃
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	38 グリル(予熱無)
焼きなす	常温	40 ウォーターグリル(予熱無)
焼きとうもろこし	常温	40 ウォーターグリル(予熱無)
さざえ	冷蔵	40 ウォーターグリル(予熱無)

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
35 レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉)	―	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。
		約2分 (まぐろの赤身)		

(mL=cc)

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
36 蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●太い根には切り込みを入れる。
35 レンジ→600W		約2分30秒	―	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
36 蒸し物(強)	200g	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●小房に分ける。
35 レンジ→600W		約2分30秒	―	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
36 蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位2まで	――
35 レンジ→600W		約1分50秒	―	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
36 蒸し物(強)	400g	約15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●3～4cm角に切る。
35 レンジ→600W		約4分30秒	―	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。
36 蒸し物(強)	200g	約15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●1cm厚さの輪切りにする。
35 レンジ→600W		約5分30秒	―	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
36 蒸し物(強)	400g	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●2～3cm厚さの輪切りにする。
35 レンジ→600W		約7分30秒	―	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。
36 蒸し物(強)	1個(150g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
35 レンジ→600W		約4分	―	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
36 蒸し物(強)	1本(250g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●1本を4等分に切る。(丸ごと加熱するときは加熱時間を約30分にする。
35 レンジ→600W		約5分30秒	―	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
36 蒸し物(強)	1袋(200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで	●角皿に重ならないように広げる。
35 レンジ→600W		約5分30秒	―	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
36 蒸し物(強)	2本(600g)	約14分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●皮をむいて調理網に並べる
35 レンジ→600W		5分30秒～6分	―	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
36 蒸し物(強)	4個	14～15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●冷蔵保存の卵を使う。
36 蒸し物(強)	1杯(400g)	約15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	――

加熱早見表

生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍 ※かたまり肉のときは ∧(強)	100～500gまで
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)	冷凍	解凍 → ∨(弱)	100～500gまで

蒸す・ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
ほうれん草	常温	15 蒸し野菜サラダ → ∨(弱)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
ブロッコリー	常温	15 蒸し野菜サラダ	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
アスパラガス	常温	15 蒸し野菜サラダ → ∨(弱)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
かぼちゃ	常温	15 蒸し野菜サラダ → ∧(強)	100g～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
にんじん	常温	15 蒸し野菜サラダ → ∧(強)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
大根	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
じゃがいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
枝豆	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
とうもろこし	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
卵	冷蔵	手動で加熱します。	
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。	